



學會判斷食物熱量高低，是管理體重的第一步哦！！

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物 及空熱量食物
全穀根莖類 及其製品		米飯、土司、饅頭、麵條、小餐包、玉米、蘇打餅乾、高纖餅乾、清蛋糕、芋頭、蕃薯、馬鈴薯、早餐穀類	花式麵包、油條、炸麻花、各式餅乾、甜芋泥、豆沙泥、八寶飯
豆魚肉蛋類	魚肉、蝦蟹、海鮮、海哲皮、海參、蝦、烏賊、蛋白	去肥肉及皮的雞鴨魚肉、去皮之家禽肉、雞蛋、鴨蛋	肥肉、三層肉、牛腩、腸子、內臟、魚肚、肉醬罐頭、油漬魚罐頭、香腸、火腿、肉鬆、魚鬆、魚酥、炸雞、鹽酥雞、熱狗、雞翅膀、魚丸、貢丸、火鍋餃類
乳品類	脫脂奶、低脂奶、低糖低脂優酪乳	全脂奶、調味奶、優格(凝態)、一般優酪乳(液態)	奶昔、煉乳、養樂多、冰淇淋
豆類	豆腐、豆漿(未加糖)、黃豆乾	各種乾豆類、甜豆花、鹹豆花	油豆腐泡、炸豆包、炸臭豆腐、麵筋泡
蔬菜類	各種新鮮蔬菜、菜乾、乾燥蔬菜		炸蠶豆、炸碗豆、炸蔬菜
水果類	新鮮的水果	純果汁(未加糖)	加糖果汁飲料、水果罐頭、果乾蜜餞
飲料類	白開水、礦泉水、低熱量可樂和汽水		一般汽水和可樂、果汁、含糖茶、冬瓜茶、奶茶等市售甜飲料
甜點	未加糖或加代糖的果凍、仙草、愛玉		中西式糕餅點心、鳳梨酥、水果酥、鮮奶油蛋糕、糖果、巧克力、甜甜圈、中西式糕點、果醬
零食		肉乾、魷魚絲、魚乾、豆乾	花生、腰果、開心果、杏仁、洋芋片、油炸類休閒點心

資料來源：行政院衛生署 國民健康局