

## 2021-07-22 廖xx 營養報告

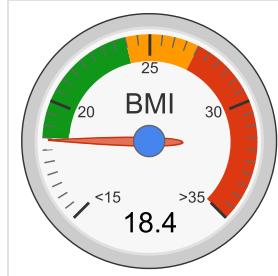
廖xx 女士 您好！

非常感謝您參加本次飲食頻率問卷，以下是您的體位與營養攝取結果：

列印報告

### 基礎評估

性別	女	BMI
身高	163.0	
體重	49.0	
年齡	31.0	
體位	過輕	
活動量	低	 點我修改



### 營養素攝取狀況

營養量	實際攝取量	三大營養素佔熱量百分比
蛋白質(g)	72.7	18%
蛋白質(g)/體重(Kg)	1.5	
脂肪(g)	54.0	30%
醣類(g)	218.2	53%

三大營養素佔熱量百分比



營養素	實際攝取量	佔建議量(RDA或AI)百分比
鈣(mg)	836	84%
磷(mg)	1231	154%
鐵(mg)	13.6	90%
鎂(mg)	337.5	106%
鉀(mg)	3780	
鋅(mg)	9.7	81%
維生素A(RE)(μg)	1134	227%
維生素D(μg)	6.2	124%
維生素E(α-TE) (mg)	10.4	87%
維生素B <sub>1</sub> (mg)	1.0	113%
維生素B <sub>2</sub> (mg)	2.1	212%
菸鹼酸(mg)	33.9	242%
維生素B <sub>6</sub> (mg)	1.5	102%
維生素B <sub>12</sub> (μg)	6.8	282%
維生素C(mg)	150.4	150%

其他營養素	實際攝取狀況	建議攝取
膳食纖維(g)	17.7	>= 23.21 克
膽固醇(mg)	303	若血膽固醇過高，建議每日攝取
飲料與餅乾蛋糕類所含醣類佔總熱量	2.3%	<= 5%
P/M/S	0.9 / 1.0 / 1	
每天攝取酒精克數(g)	2.6	 點我修改 <=14克

### 總結

脂肪：建議由脂肪提供的熱量不應超過總熱量的30%，您目前的脂肪攝取量過高。

其他需要改善的食物成分：膳食纖維攝取過低

### 六大類攝取狀況

六大類食物	推估個案攝取熱量 &	理想BMI熱量 &	實際填答熱量 &	我要修改
	理想六大類份數	六大類份數	六大類份數	
卡路里(大卡)	1552	1627	1658	
全穀雜糧類(飯碗)	2.5	2.5	2.8	
未精製	1.0	1.0	0.1	 點我修改
其他	1.5	1.5	2.7	
豆魚肉蛋類(份)	4.5	4.5	4.9	
豆類及其他植物蛋白製品、及豆類 <small>(1份約1.5塊豆乾或半盒豆腐)</small>			0.4	
魚及海鮮類 <small>(1份約1兩、或35克魚肉)</small>			0.6	
蛋類 <small>(1份約1顆蛋)</small>			0.7	
家禽類 <small>(1份約1兩、或35克肉)</small>			1.7	
家畜類 <small>(1份約1兩、或35克肉)</small>			1.2	
於成品中難以區分之混合蛋白質類 <small>(1份量與上面相當)</small>			0.3	
蔬菜類(份) <small>(1份約半碗熟蔬菜或100克生菜)</small>	3.0	3.0	3.5	 點我修改
水果類(份) <small>(1份約女性拳頭大小)</small>	2.0	2.0	0.4	 點我修改
乳品類 <small>(1份約1馬克杯或240cc)</small>	1.5	1.5	1.6	 點我修改
油脂類(份)	4.0	4.0	4.7	
烹調用油(份) <small>(1份約1茶匙)</small>	3.0	3.0	4.6	 點我修改
堅果種子類(份) <small>(1份約1湯匙)</small>	1.0	1.0	0.1	

為提供您更穩定的瀏覽品質與網站體驗，若您使用IOS Safari瀏覽器，建議您使用其他瀏覽器軟體 Google Chrome、Firefox

地址：221 新北市汐止區東勢街216巷22弄6-3號7樓

電話：0979-362-717

Email : info@aromawheatland.com