

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	<

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

為提供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