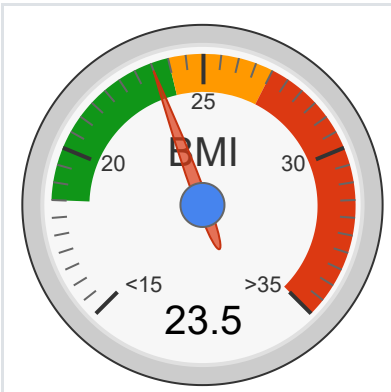
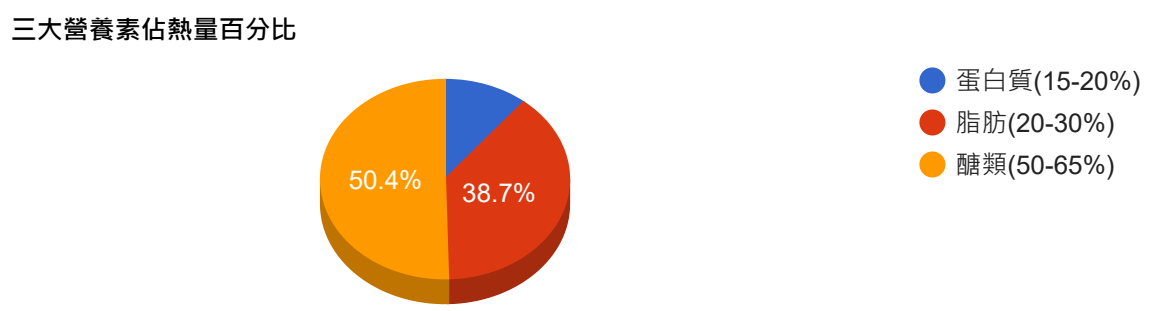
2022-04-12 Wen-Harn Pan 營養報告

Wen-Harn Pan 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 修改生化檢驗值

基礎評估		
性別	女	BMI
身高	170.0	
體重	68.0	
年齡	67.0	
體位	正常	
活動量	稍低 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)	54.9	11%
蛋白質(g)/體重(Kg)	0.8	
脂肪(g)	86.8	39%
醣類(g)	254.1	50%



營養素	實際攝取量	佔建議量(RDA或AI)百分比
鈣(mg)	590	59%
磷(mg)	938	117%
鐵(mg)	6.8	17%
鎂(mg)	147.5	43%
鉀(mg)	1557	
鋅(mg)	7.5	50%
維生素A(RE)(μg)	675	113%
維生素D(μg)	4.3	29%
維生素E(α-TE) (mg)	8.7	63%
維生素B_1(mg)	0.7	68%
維生素B_2(mg)	1.5	122%
菸鹼酸(mg)	10.7	67%
維生素B_6(mg)	1.0	48%
維生素B_{12}(μg)	3.0	116%
維生素C(mg)	56.9	52%

其他營養素	實際攝取狀況	建議攝取
膳食纖維(g)	6.6	>= 28.24 克
膽固醇(mg)	296	若血膽固醇過高，建議每日攝取應低於3
飲料與餅乾蛋糕類所含醣類佔總熱量	2.6%	<= 5%
P/M/S	0.9 / 0.7 / 1	
每天攝取酒精克數(g)	0.0 點我修改	<=14克

總結

蛋白質：根據您的體重，每日應攝取蛋白質84.8克，目前的攝取量偏低。
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。
您攝取不足的礦物質為： 鈣、鐵、鎂、鋅
您攝取不足的維生素為： 維生素D、維生素E效力TE、維生素B_1、菸鹼酸、維生素B_6、維生素C
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)	2045	1953	2017	
全穀雜糧類(飯碗)	3.0	3.0	3.4	點我修改
未精製	1.0	1.0	0.0 +	
其他	2.0	2.0	3.4	
豆魚肉蛋類(份)	6.0	6.0	3.2	
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)			0.2	
魚及海鮮類(1份約1兩、或35克魚肉)			0.1	點我修改
蛋類(1份約1顆蛋)			0.8	
家禽類(1份約1兩、或35克肉)			0.6	
家畜類(1份約1兩、或35克肉)			1.1 *少量瘦肉	
於成品中難以區分之混合蛋白質類 (1份量與上面相當)			0.5	
蔬菜類(份)(1份約半碗熟蔬菜或100克生菜)	4.0	4.0	1.0 +	點我修改
水果類(份)(1份約女性拳頭大小)	3.0	3.0	0.4 +	點我修改
乳品類(1份約1馬克杯或240cc)	1.5	1.5	1.6 *低脂	點我修改
油脂類(份)	6.0	6.0	10.3	點我修改
烹調用油(份)(1份約1茶匙)	5.0	5.0	10.2	
堅果種子類(份)(1份約1湯匙)	1.0	1.0	0.1	

+ *：因個案有CVD危險因子，建議增加份量或使用低脂食物。

整體飲食建議

我們依照線上飲食評估結果與您自述的臨床危險因子狀況，參考衛生福利部國民飲食指南、美國與台灣心臟學會飲食指引，向您提出以下飲食建議，期待您未來的飲食更健康。您目前飲食的熱量攝取估計為2045大卡，依據你的年齡、性別、身高和日常的體能活動量，我們建議您每日攝取熱量約1953大卡，若以此熱量進食，應可維持您的健康體重。根據您每日1953大卡熱量的需求，以及您的營養評估、和臨床檢查結果，我們提供您以下的飲食建議，包含：六大類食物配比，各類食物應吃多少、食物選擇建議，以及簡易的份量單位說明。

五穀雜糧類

您的五穀雜糧(包括糖類) 總和起來為3.4份， 建議一天攝取約3.0份的五穀雜糧類。建議您早餐、中餐、碗餐各吃約1.0碗飯，或等量的麥片、雜糧土司；雜糧麵包、雜糧麵。合起來一天約3.0碗飯。甜飲料、甜食、糕餅點心，少量為宜。若有吃這些甜食點心，正餐主食類要略為調整。
您可以一餐選擇100%全穀雜糧，另兩餐吃白飯、白麵類；或三餐都攝取含參雜約1 / 3以上的全穀雜糧的主食或等量的雜糧土司、雜糧麵包；三餐分配也可以自行調整。坊間賣的含部分雜量的紫米飯、五穀飯、地瓜飯、南瓜米粉等，可能全穀雜量含量太少，請注意。

由於您**血壓偏高**，建議您可以再多增加全穀雜糧主食的比例，減少白飯白麵、最好避免甜麵包、糕餅、甜食、和甜飲料。
* 由於您維生素B1攝取偏低，可特別選用如: 米或小麥的胚芽，以確保維生素B1的營養。
* 由於您維生素B6攝取偏低，可特別選用如: 米或小麥的胚芽、馬鈴薯、地瓜，可增加些維生素B6的營養。
* 由於您維生素E攝取偏低，可特別選用如: 小麥或米的胚芽，以增加些維生素E。
* 由於您維生素鎂攝取偏低，可特別選用如: 米或小麥的胚芽、糙薏仁、綠豆、紅豆、蕎麥，可增加些鎂。
* 由於您維生素菸鹼酸攝取偏低，可特別選用如: 糙米、蓮子、小麥、糙薏仁、蕎麥、小米，以增加些菸鹼酸。
* 由於您維生素鋅攝取偏低，可特別選用如: 小麥胚芽、薏仁、紅豆、小麥，可增加些鋅。
* 由於您膳食纖維偏低，可多選用各種未精緻穀類、雜糧，以增加膳食纖維。

奶品

健康奶品類可用作：早餐飲品、餐間點心、睡前助眠。您一天吃的鮮奶、或等量奶粉、或初製起士為1.6杯，接近建議量1.5杯，請儘量接近建議量。
* 您的鈣質攝取偏低，奶類是鈣濃度最高，吸收率也最好的鈣質來源。
* 由於您維生素D攝取偏低，可特別選用有強化維生素D的奶粉、鮮奶、或其他產品，以確保維生素D的營養。

豆魚蛋肉類

每天都應納入些豆類或豆製品，深海魚一週約吃兩次 (每次約坊間的魚排大小) ，其他淡水魚、海鮮、蛋類、家禽平均分配至各餐；紅肉以偶而攝取為原則。 (生育年齡婦女，有貧血現象者，可以增加瘦紅肉攝取以補血)
您的豆魚蛋肉類攝取量為3.2份，偏低，建議一天攝取約6.0份的豆魚蛋肉類，以確保蛋白質食物適量。另外也要注意奶類也是蛋白質食物，你若又不吃奶類或吃很少奶類，會造成每公斤體重脂蛋白質攝取量更低 (成人每公斤體重需要1.0克蛋白質；老人每公斤體重需要1.2克蛋白質) ，奶類和豆魚蛋肉類都要達到建議量，蛋白質才會夠。若沒吃奶類或吃很少的人，需要再調整增加些豆魚蛋肉，但每天要注意選擇高鈣蛋白質食物，如含鈣的豆乾、板豆腐等，方可避免因不吃奶類，而鈣質缺乏。
由於您**血壓偏高或正在吃相關藥物**，建議您儘量少吃肥肉、肥皮、肥的紅肉、還有內臟類。
* 由於您維生素B1攝取偏低，可特別選用如: 瘦豬肉、黃豆及其製品，以增加維生素B1。
* 由於您維生素B6攝取偏低，可特別選用如: 瘦禽肉類、黃豆及其製品、魚類(鮭魚、鮪魚、虱目魚) 、全瘦牛肉、瘦豬肉，以增加維生素B6。
* 由於您維生素D攝取偏低，可特別選用如: 魚類(如鮭魚、沙丁魚、鯖魚)、蛋類，以增加些維生素D。
* 由於您鈣攝取偏低，可特別選用如: 帶骨魚類(小魚乾、吻仔魚、銀魚)、海產類(櫻花蝦、蝦皮、蝦米、文蛤)、有加鈣的黃豆製品(傳統豆腐、豆乾、豆皮)，以增加鈣質。
* 由於您鎂攝取偏低，可特別選用如: 小卷、蝦皮、蝦米等海產類，黃豆及黃豆製品類，以增加些鎂。
* 由於您鐵攝取偏低，可特別選用如: 瘦的紅肉類、豬(鴨)血、豬肝，以確保鐵的營養。” (不過已停經之婦女，和老人應儘量避免紅肉、內臟類、及鐵劑的攝取，以降低慢性病風險)
* 由於您菸鹼酸攝取偏低，可特別選用如: 去皮雞肉、瘦豬肉，以增加菸鹼酸。
* 由於您鋅攝取偏低，可特別選用如: 牡蠣、瘦豬牛羊肉、紅蟳，以增加鋅。

蔬菜類

深色蔬菜、淺色蔬菜、豆夾類、根莖類、花果類、菇蕈類、海菜類等各色蔬菜都要多樣化的選擇，以確保健康。
您的蔬菜類攝取量為1.0份，偏低，若能增加蔬菜到4.0份，身體所需的一些礦物質、維生素和膳食纖維攝食量才有可能會夠。
由於您**血壓偏高**，為控制這些心臟血管危險因子，可以增加到每天5份蔬菜。
* 由於您維生素B6攝取偏低，可特別選用如: 海帶茸、蒜苗、豌豆嬰，可增加些維生素B6。
* 由於您維生素D攝取偏低，可特別選用如: 曬過的香菇、銀耳、木耳等菇類，以增加些維生素D。
* 由於您維生素E攝取偏低，可特別選用如: 金針、菠菜，以增加些維生素E。
* 由於您鈣攝取偏低，可特別選用如: 石蓮花、莧菜、芥藍菜、海帶茸、青江菜等蔬菜，以增加些鈣質。
* 由於您鎂攝取偏低，可特別選用如: 川七、紅莧菜、菠菜等深綠色蔬菜，以增加些鎂。
* 由於您菸鹼酸攝取偏低，可特別選用如: 菇蕈類，以增加些菸鹼酸。

水果類

各種水果應多樣化的選擇。
您的水果類攝取量為0.4份，偏低，請調整為每天3.0份。
由於您血糖正常但**血壓偏高**，為控制這些危險因子，也可考慮增加到每天5份水果。
* 由於您維生素B6攝取偏低，可特別選用如: 香蕉、黃皮葡萄柚、金黃色奇異果，可增加些維生素B6。
* 由於您鈣攝取偏低，可特別選用如: 無花果，可增加些鈣質。
* 由於您鎂攝取偏低，可特別選用如: 哈密瓜、火龍果、香瓜，可增加些鎂。
* 由於您菸鹼酸攝取偏低，可特別選用如: 百香果、芭樂、草莓、美濃瓜，可增加些菸鹼酸。

堅果種子類

選用低溫烘焙未調味產品為佳，勿選擇用飽和油（棕櫚油、椰子油、奶油、牛油）油炸且過鹹產品。
您的堅果種子類攝取量為0.1份，偏低，建議增加到每天1份（約一小湯匙）。
* 由於您維生素B1攝取偏低，可特別選用如: 葵瓜子、花生，可增加些維生素B1。
* 由於您維生素B6攝取偏低，可特別選用如: 開心果，可增加些維生素B6。
* 由於您維生素E攝取偏低，可特別選用如: 葵瓜子、榛果、杏仁果，可增加維生素E。
* 由於您鈣攝取偏低，可特別選用如: 黑芝麻，可增加鈣質。
* 由於您鎂攝取偏低，可特別選用如: 南瓜子、葵瓜子、白芝麻，可增加些鎂。
* 由於您菸鹼酸(維生素B3)攝取偏低，可特別選用如: 芝麻、南瓜子、松子仁，可增加些菸鹼酸。
* 由於您鋅偏低，可特別選用如: 白芝麻、南瓜子、葵瓜子、腰果、 瓜子、花生、松子，可增加些鋅。

油脂

植物油提供身體必需脂肪酸，對身體健康維護相當重要，需要適量攝取植物油，但也不宜太多，以免攝入過多熱量。建議您一天僅吃入約5.0道油炒的「不太油的菜」，搭配一份堅果種子或是堅果種子和烹調用油一起計算，不要超過6.0份，請儘量使用非熱帶地區植物油煮菜，如：沙拉油、葵花油、苦茶油、橄欖油、花生油、菜子油等，少用棕櫚油、椰子油、奶油、牛油、豬油煮菜。
您的油脂類攝取量偏高，減少油炸食品或多使用拌、蒸、煮、燙、滷、紅燒烹飪法，減少用油烹飪。
* 由於您維生素E攝取量可能偏低，可選用維生素E含量豐富的各式不飽和植物油，如：葵花油、橄欖油、花生油烹飪，也可選擇維生素E高的堅果（如：杏仁、松子），以確保維生素E的營養。

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：0978-737-117

Email：info@aromawheatland.com