

期間限定的國訓中心餐廳 LOOK

運動員的基本飲食概念，還是要回到營養的基本知識，那就是六大類的認識。包含全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類及油脂及堅果種子類，各類介紹如下：

全穀雜糧類(飯跟蔬菜一樣多，至少 1/3 未精緻全穀雜糧之主食)

白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！

正常人每餐飯量建議比自己的拳頭多一點，若換成粥、麵、冬粉、米粉，每餐所吃的量大約是飯的 2 倍。

蔬菜類(菜比水果多一點，且 1/3 深色)

蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、多醣體等。

每餐都要攝取煮熟後體積比拳頭多一些的蔬菜類食物才足夠，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！

豆魚蛋肉類(豆魚蛋肉一掌心，挑選順序豆>魚>蛋>肉)

豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議盡量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，並且避免油炸及加工肉品，每餐大約吃 1 掌心的份量剛剛好！

乳品類(每天早晚一杯奶，每天 1 杯到 2 杯，1 杯 240ml)

每天早晚建議各喝一杯奶（一杯約 240 毫升）才能補充足夠的鈣質，其他如小魚干、黑芝麻、豆干、海帶或深綠色蔬菜也都有不同的鈣質含量喔。

年長者與還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！

如果喝牛奶覺得肚子不太舒服怎麼辦呢？

- i. 建議可以先從少量的牛奶慢慢喝
- ii. 試試發酵乳製品（例如：優酪乳、優格、起司等）
那豆漿是否能取代牛奶呢？豆漿雖然含有蛋白質，但鈣質大約只有牛奶的七分之一，不能取代乳品喔！

水果類(每餐水果拳頭大，選當季且多樣化)

水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃 1 個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等，有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！要吃哪些水果比較好呢？要盡量選擇台灣在地的當季水果，像是：

- i. 春季有梅子、李子、楊桃、草莓
- ii. 夏季有芒果、西瓜、鳳梨、荔枝
- iii. 秋冬季有柳橙、葡萄、文旦、蘋果
- iv. 四季都有包括芭樂、香蕉、木瓜等等

油脂與堅果種子類(堅果種子一茶匙，每餐 1 茶匙，相當於大拇指一節大小)

油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，因飽和脂肪含量高的油品（牛油、豬油、椰子油等），對心血管健康較為不利，故建議選擇不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品（橄欖油、葵花油、大豆油等），每日食用約 4~5 茶匙內，並以低溫烹調喔！

此外，別忘了每「餐」攝取 1 茶匙的無調味堅果種子(約一大拇指節量)，如：花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等。除了提供脂肪外，也富含維生素 E 及礦物質等，取代食用油會更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

均衡攝取 6 大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

特別感謝：本中心教育訓練處的創意發想與實踐

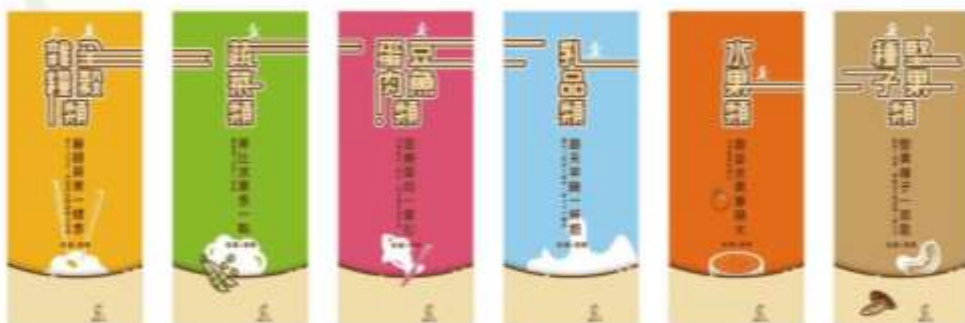
資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九網站



餐廳-外觀圓柱設計

027 180cm

主題：我的健康餐盤 電子正統復興



設計理念：

在配色上採用了「我的餐盤」色彩概念，在圖樣設計、圖案的配色及圖案文字化等，在標識文字上加入動感的元素設計，透過標識文字上的小人，在動作的過程中透過連續圖案及圖案，致力創造生活便利。

標識視覺效果
111.07 month
國家運動訓練中心
National Training Center

餐廳-外觀A

027 180cm

主題：我的健康餐盤 電子正統復興



方案A - 以帆布包柱方式製作



標識視覺效果
111.07 month
國家運動訓練中心
National Training Center