

五穀和蔬果的熱量

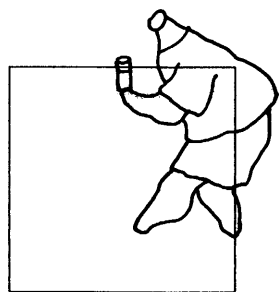
追求苗條美感和健康的人，應熟記常吃之食物熱量，才能養成一生低熱量而營養又不缺的飲食習慣。五穀和蔬果，是均衡飲食中四大類食物的二大主角。

下表列舉各種常用糖類食物的熱量，有了各種食物熱量的觀念後，才會去注意什麼時後多吃了或什麼時後少吃了，而知道自行調節食物熱量的攝取。



五穀類（最佳熱量來源，但吃多時熱度高，必須限量吃）

種類	單位	重量	熱量
白米飯	1碗	205公克	225卡
意大利肉醬麵	1份	248公克	330卡
白麵包	1片	25公克	75卡
全麥麵包	1片	25公克	65卡
花生醬	1湯匙	16公克	95卡
果醬	1湯匙	18公克	50卡
麵線	1碗	100公克	330卡
玉米	1碗	100公克	346卡
燕麥	1碗	100公克	389卡
速食麵	1包	100公克	470卡
玉米喜瑞爾	1杯	245公克	125卡
熱食			

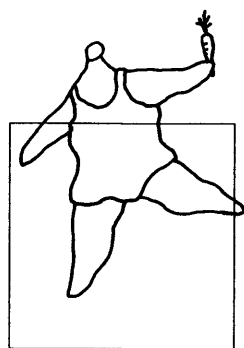


燕麥片喜瑞爾	即食	1杯	25公克	100卡
玉米片喜瑞爾	即食	1杯	25公克	95卡
全麥喜瑞爾	熱食	1杯	245公克	110卡
燕麥喜瑞爾	熱食	1杯	240公克	130卡



種類	單位	重量	熱量
蘆筍	1 杯	145 公克	30 卡
豆芽菜	1 杯	125 公克	35 卡
芥藍	1 棵	180 公克	45 卡
包心菜芽	1 杯	155 公克	55 卡
包心菜	1 杯	145 公克	30 卡
胡蘿蔔	1 條	72 公克	30 卡
花菜	1 杯	125 公克	30 卡
芹菜	1 條	40 公克	5 卡
玉米	1 穗	140 公克	70 卡
黃瓜	6 片	28 公克	5 卡
香菇	1 杯	70 公克	20 卡

蔬菜類（熱量低，只要不油炒，可吃到飽，是纖維的最主要來源）



絲瓜 豆苗 白菜 菜心 A菜 竹筍 雪菜 番茄 番薯 菠菜 馬鈴薯 青椒 青豆 洋蔥 芥菜

1 1 1 1 1 1 1 1 1
個 個 杯 個 個 杯 杯 杯 杯

100 100 100 100 100 100 100 135 114 180 156 74 170 210 140
公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克 公克

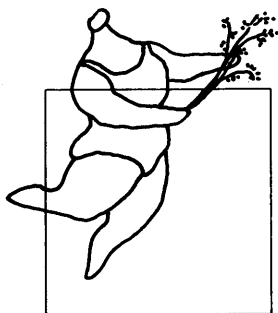
40 40 40 40 40 40 60 25 160 40 145 15 150 60 30
卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡 卡



冬瓜 莴菜 南瓜 生菜 大蒜

100 100 100 100 100
公 公 公 公 公
克 克 克 克 克

40 40 40 40 40
卡 卡 卡 卡 卡



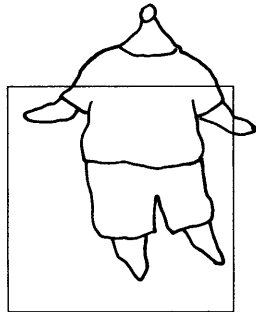
沙拉醬類

種類	單位	重量	熱量
沙拉醬 法國	15 毫升	16 公克	65 卡
沙拉醬 意大利	15 毫升	15 公克	85 卡
沙拉醬 Mayonnaise	15 毫升	15 公克	65 卡



豆、果仁類（大都含豐富植物油，熱量極高，必須限量吃）

種類	重量	熱量
巴西豆	100 公克	660 卡
花生	100 公克	583 卡
向日葵種仁	100 公克	558 卡
胡桃種仁	100 公克	650 卡
杏仁	100 公克	596 卡
腰果	100 公克	533 卡
黑豆	100 公克	367 卡
胡桃仁	100 公克	686 卡
松子仁	100 公克	583 卡
青豆	100 公克	118 卡
黃豆	100 公克	325 卡



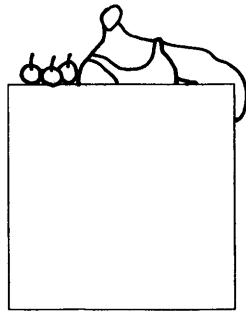
紅豆
綠豆
豆腐(低熱量)

100 100 100
公克 公克 公克
70 320 310
卡 卡 卡



水果類（甜味水果吃多時熱量高，必須限量吃，也是纖維的重要來源）

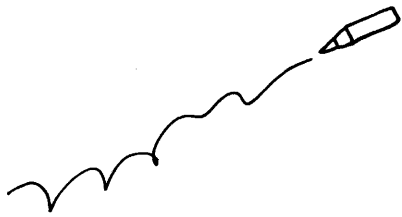
種類	單位	熱量
蘋果（中）	1個	55卡
柳橙（中）	1個	50卡
芭蕉	1根	40卡
荔枝	4粒	45卡
櫻桃	20粒	50卡
葡萄柚	1個	40卡
楊桃	1個	55卡
雪梨	1個	45卡
新鮮鳳梨	1片（120公克）	50卡
西瓜	1片（240公克）	40卡
哈密瓜	1片（240公克）	60卡



雪梨 芒果 桃子 杏梅 奇異果

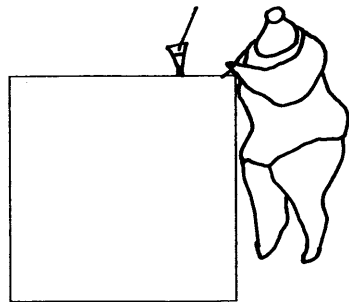
1 1 1 1 2
個 個 個 個 個

45 100 45 45 60
卡 卡 卡 卡 卡



飲料類（多數飲料熱量頗高，故須酌量飲用）

種類	單位	重量	熱量
茶（不加糖和奶精）	1 杯		1 卡
黑咖啡	1 杯		1 卡
啤酒	1 罐	360 公克	150 卡
烈酒（40%）	45 毫升	42 公克	95 卡
餐後酒（Wine）	105 毫升	103 公克	140 卡
可口可樂	1 罐	369 公克	145 卡
巧克力飲料	1 杯	28 公克	100 卡
番茄汁	1 罐	243 公克	45 卡
蘋果汁	1 杯	248 公克	120 卡
蔓越橘果汁	1 杯	253 公克	165 卡
葡萄柚汁	1 個	482 公克	100 卡
葡萄原汁	1 杯	216 公克	395 卡

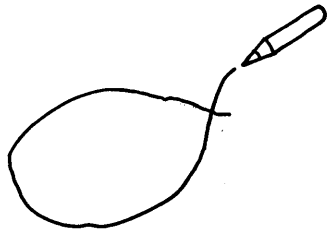


檸檬原汁
柳橙原汁
鳳梨原汁

1 杯
1 杯
1 杯

250 公克
248 公克
244 公克

140 卡
110 卡
60 卡



甜點類（是熱量最高的醣類食物，常含大量脂肪，必須限量吃）

種類	單位	重量	熱量
冰淇淋 硬式	1杯	133公克	270卡
冰淇淋 軟式	1杯	173公克	375卡
布丁	1杯	260公克	320卡
咖啡蛋糕	1塊	72公克	230卡
家常蛋糕	1塊	86公克	315卡
巧克力餅乾	4個	42公克	200卡
甜甜圈	1個	25公克	100卡
冰淇淋糕	1杯	94公克	295卡
巧克力糖	1塊	28公克	145卡
蘋果派	1塊	135公克	345卡
藍梅派	1塊	135公克	325卡

