

從「胃」到「心」的對話

停在當下、正念覺察，吃出身心平衡的溫暖練習



給自己的溫暖時光

講者：李佳蕙 營養師 × 高詩傑 心理師



李佳蕙 營養師

- 台北市、基隆市社區營養講座 講師
- 新明診所 享新代診所 營養師
- 美商保健食品教育訓練 營養師
- 台灣癌症基金會 駐站營養師
- 衛生福利部-雙和醫院 減重諮詢營養師
- 母嬰健康講座 營養師
- 台北醫學大學保健營養學系 學士
- 國家專技高考營養師
- 體重管理專科營養師 證照
- 保健食品工程師 證照
- 腎臟病衛教師 證照

歡迎按讚追蹤

佳蕙營養師樂生活



掃描QR code

一餐要吃多少？跟著「我的餐盤」口訣抓份量



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



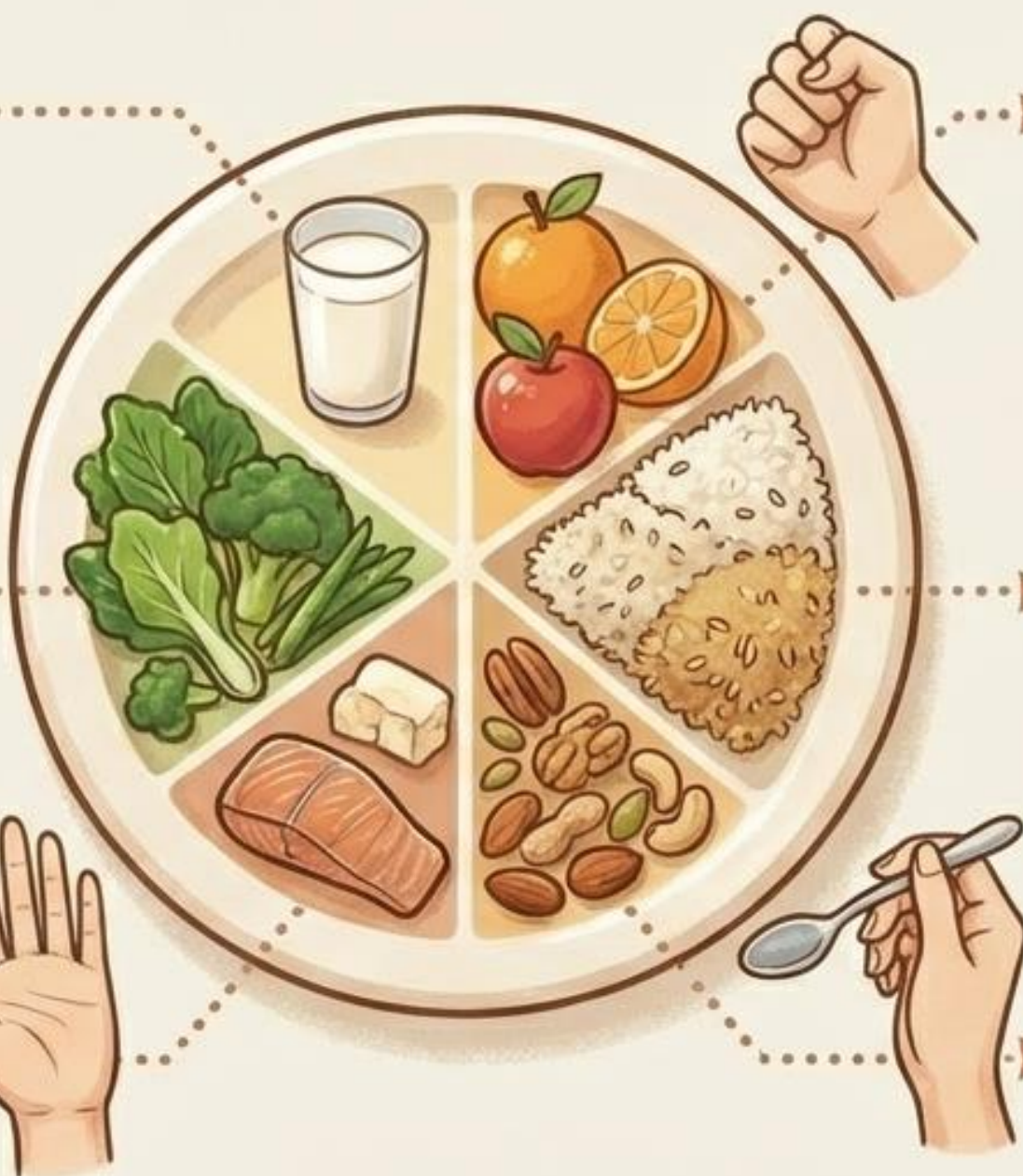
飯跟蔬菜一樣多

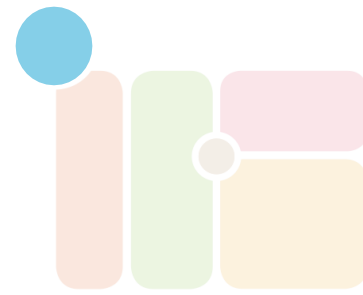


豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙





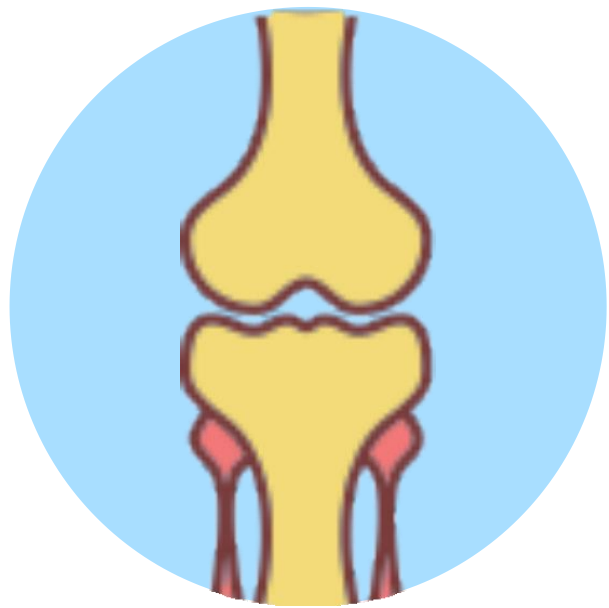
每天早晚一杯奶 (每天)

- 營養價值
- 攝取現況
- 乳品挑選與份量
- 迷思破解

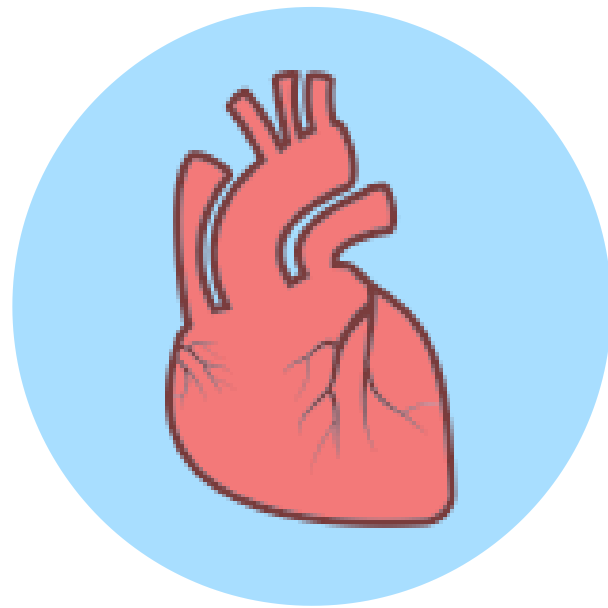


每天早晚一杯奶

「補足」鈣質的好處



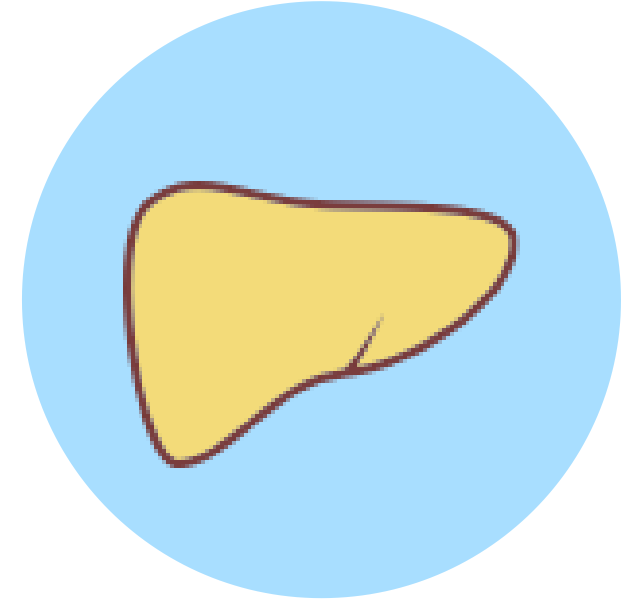
骨質健康



調節血壓



預防腎結石

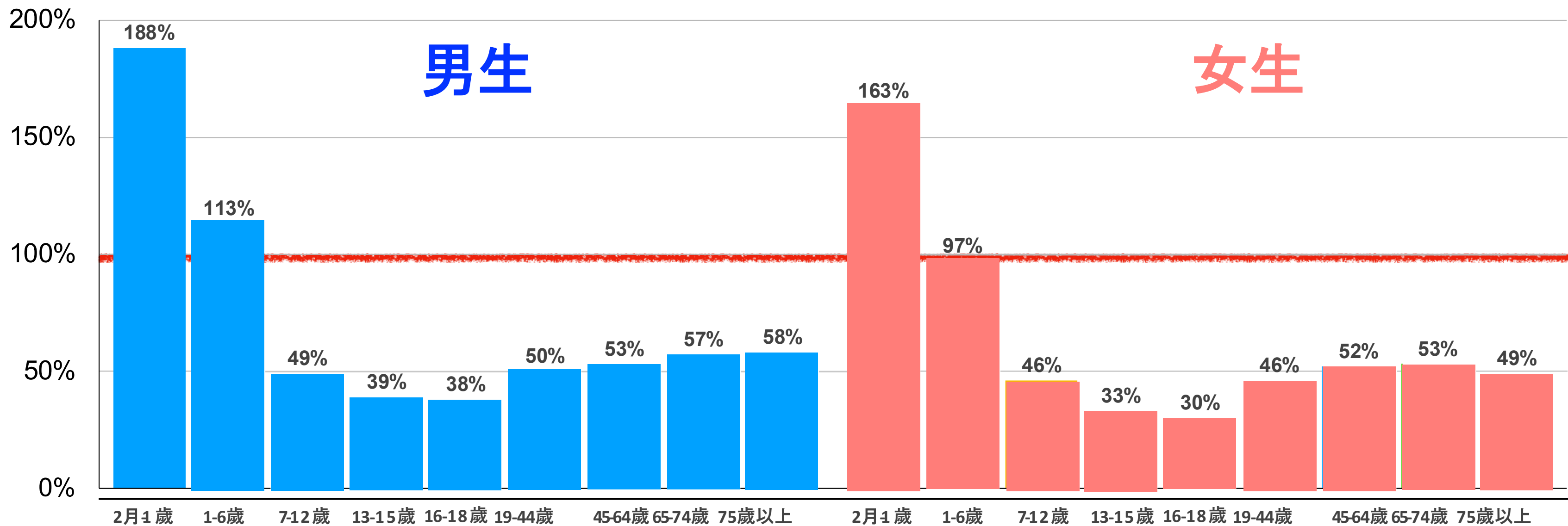


促進代謝



每天早晚一杯奶

台灣各年齡族群「鈣質」攝取現況





每天早晚一杯奶

補充鈣質

一杯奶補充**240毫克**的鈣質

早晚一杯滿足將近50%的需求



每天早晚一杯奶

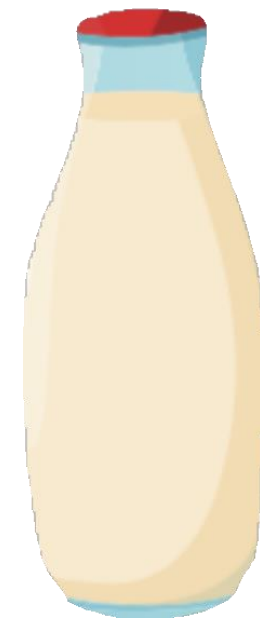
常見的乳品類與鈣質含量



鮮奶



無糖優格



無糖優酪乳



起司片

鈣含量

240毫升
240毫克

小盒（約180公克）
180毫克

小罐（約200公克）
200毫克

一片（約22公克）
133毫克



每天早晚一杯奶

我有乳糖不耐症 一喝牛奶會拉肚子怎麼辦

乳糖酶減少，對於乳糖消化能力減少

- 解決方式：單次少量攝取，選擇發酵乳品，如：優格、優酪乳、起司片、乾酪...等





每天早晚一杯奶

迷思破解

吃芝麻就可以補鈣了阿

- 植物性來源含有膳食纖維、草酸、植酸影響吸收
- 芝麻鈣含量高，但吸收率很低
- 100克芝麻含有高量的油脂與熱量

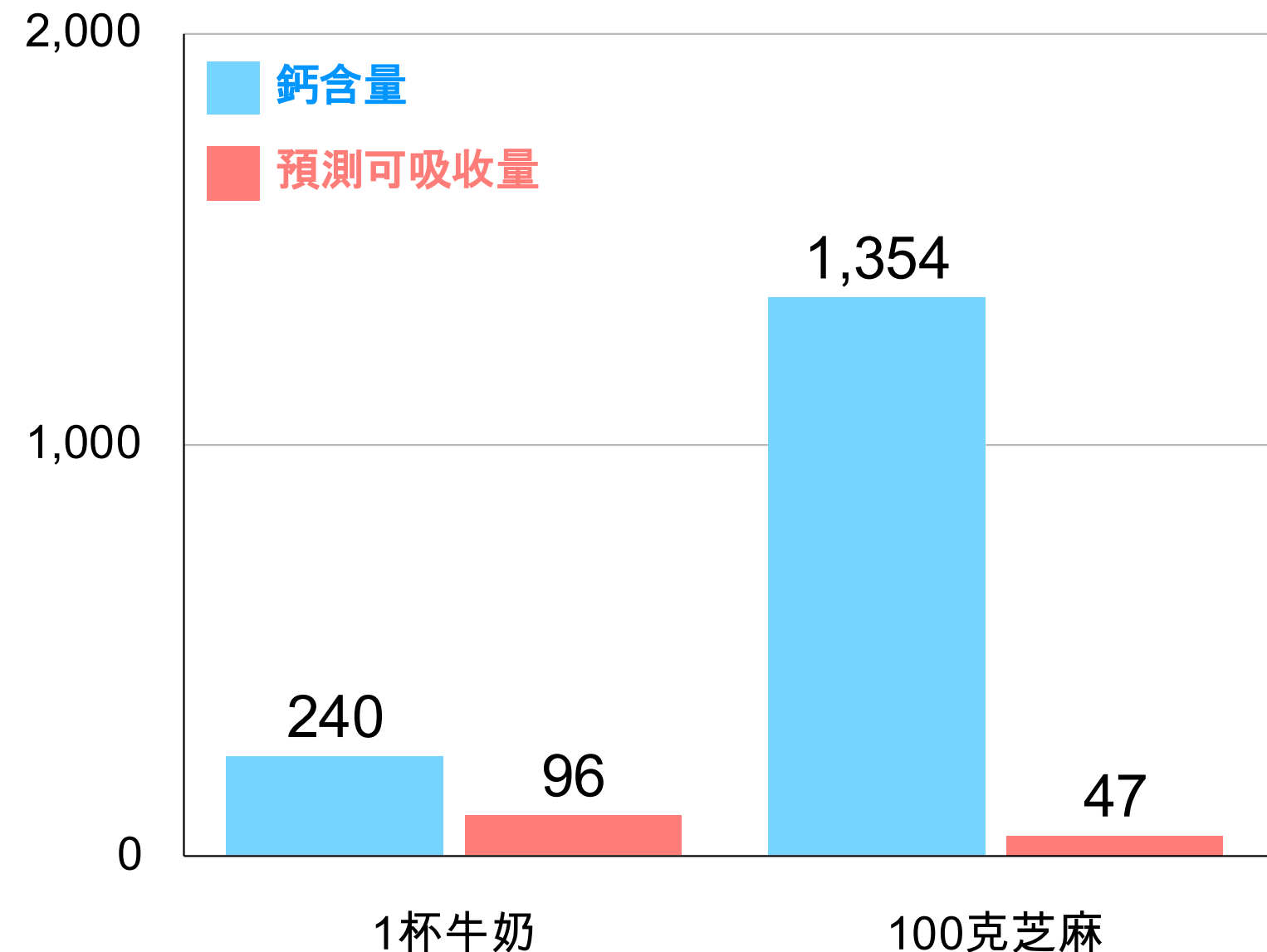


Journal of Food Composition and Analysis 17 (2004) 311–320

Original Article

In vitro calcium bioavailability of vegetables, legumes and seeds

(毫克)

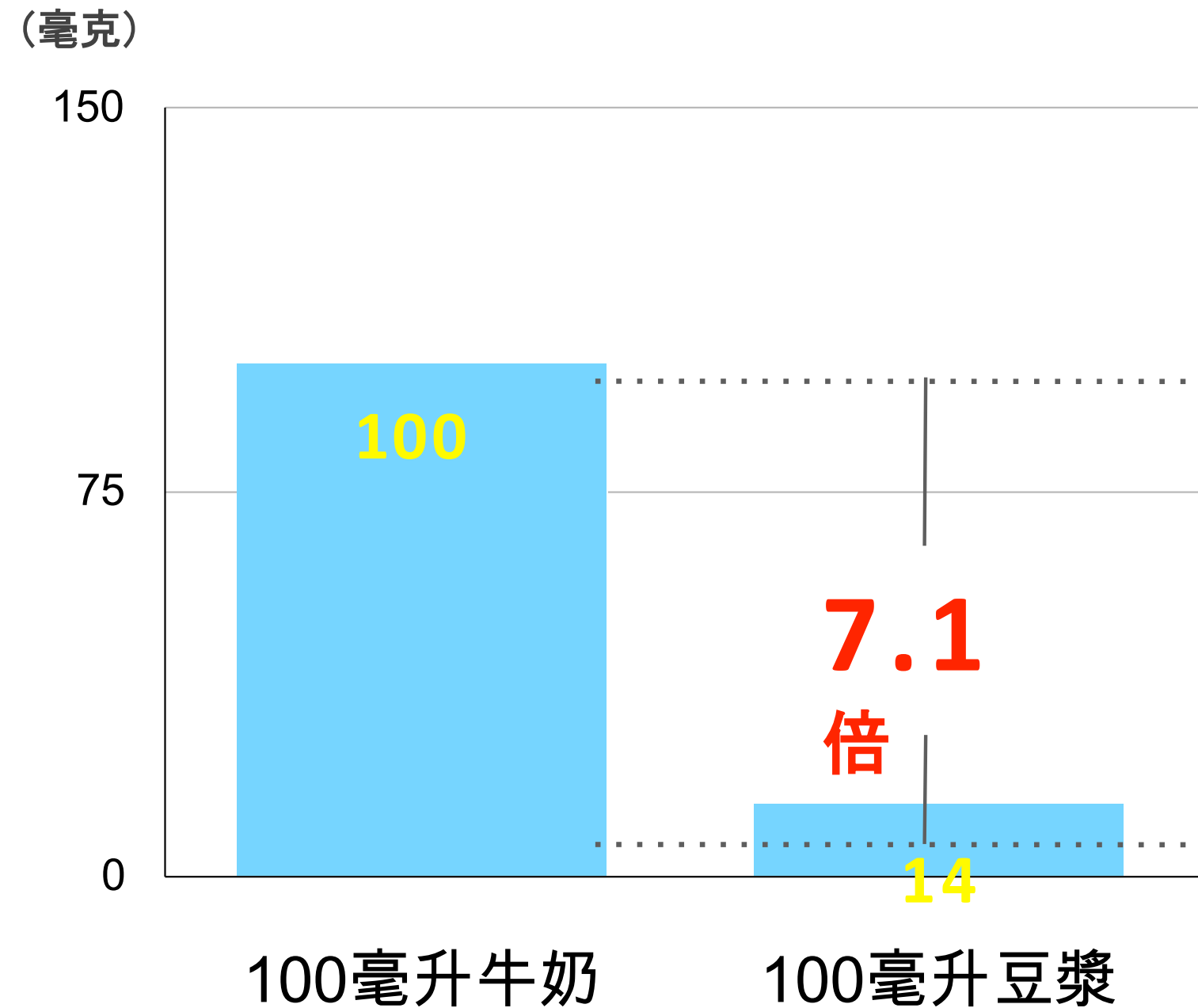




每天早晚一杯奶

迷思破解 喝豆漿也可以補鈣阿

- 黃豆榨漿後的**鈣含量不高**，
不適合作為鈣質來源



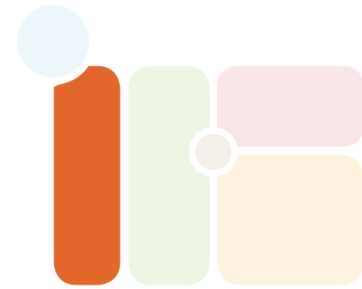


每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

一天記得要喝兩杯奶 早晚皆是好時機





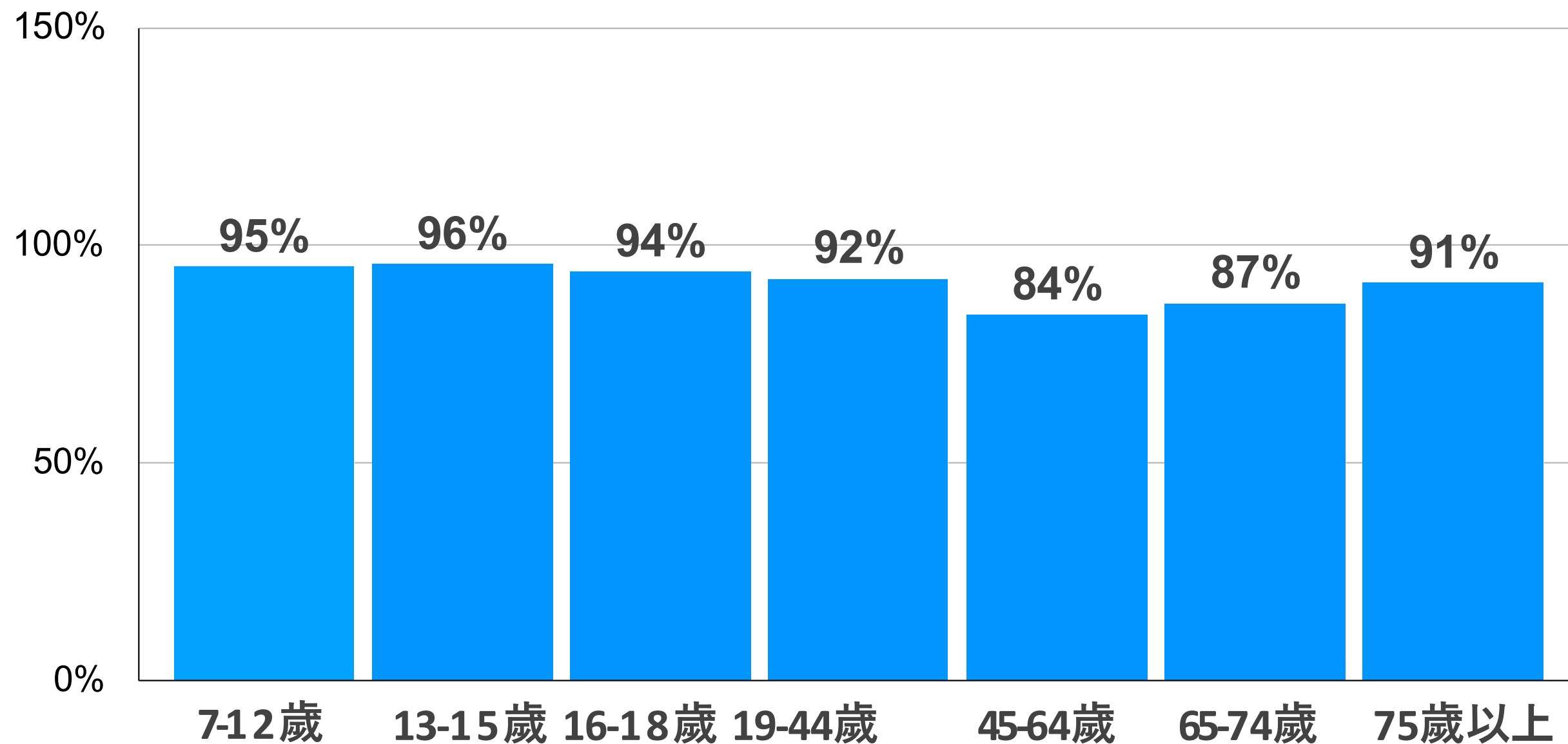
每餐水果拳頭大

- 攝取現況
- 營養價值
- 水果要吃多少



每餐水果拳頭大

台灣各年齡族群水果未達標的人口比例

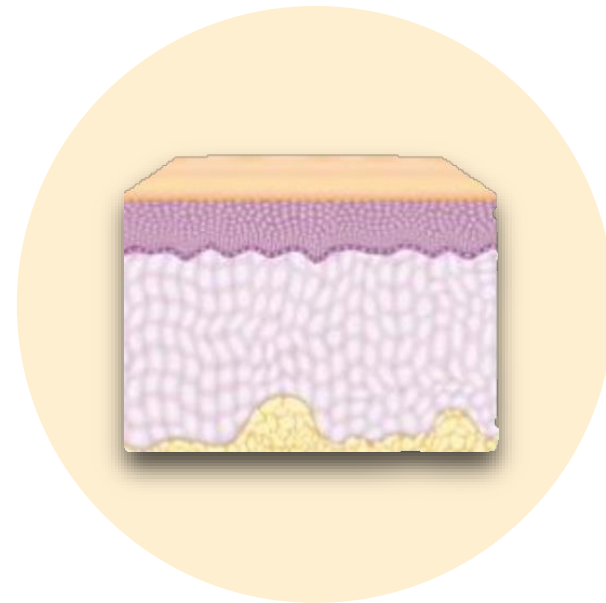


每餐水果拳頭大

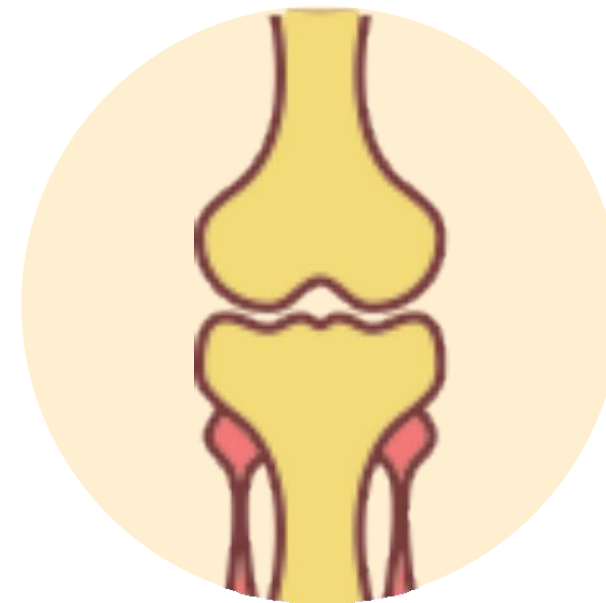
水果主要提供
維生素C、**鉀離子**、**植化素**、**膳食纖維**



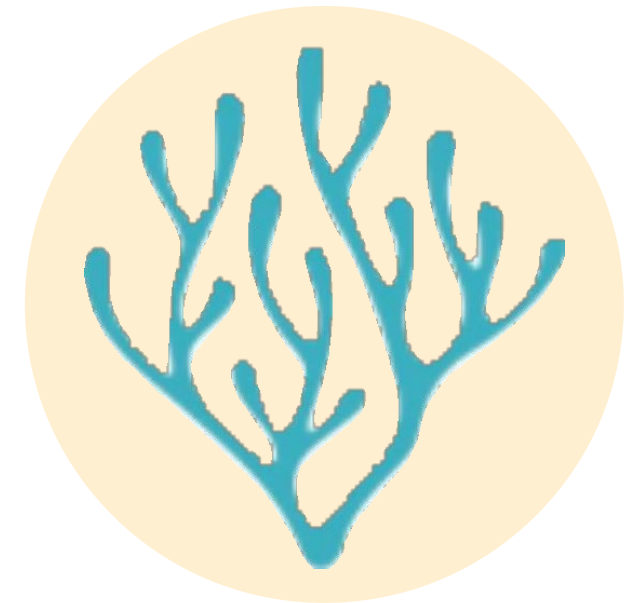
抗氧化



幫助合成
膠原蛋白



骨骼健全

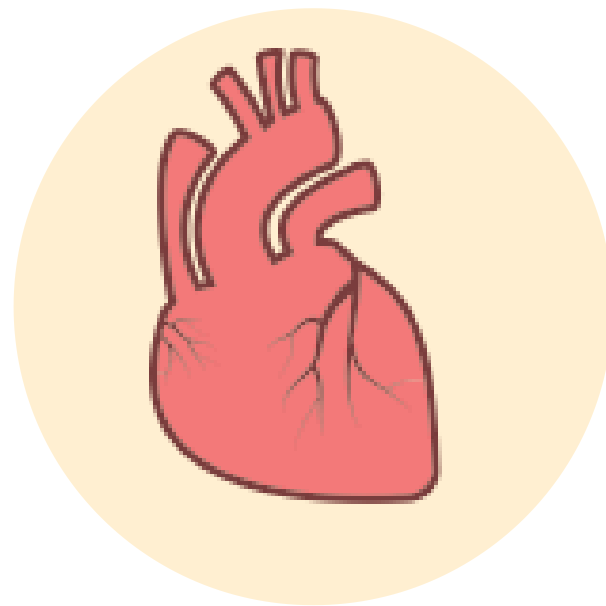


神經健全



每餐水果拳頭大

水果主要提供
維生素C、**鉀離子**、植化素、膳食纖維



調節血壓



預防水腫



每餐水果拳頭大

水果主要提供
維生素C、**鉀離子**、植化素、膳食纖維

每個拳頭（女生）



香蕉
約**250**毫克



芒果
約**450**毫克

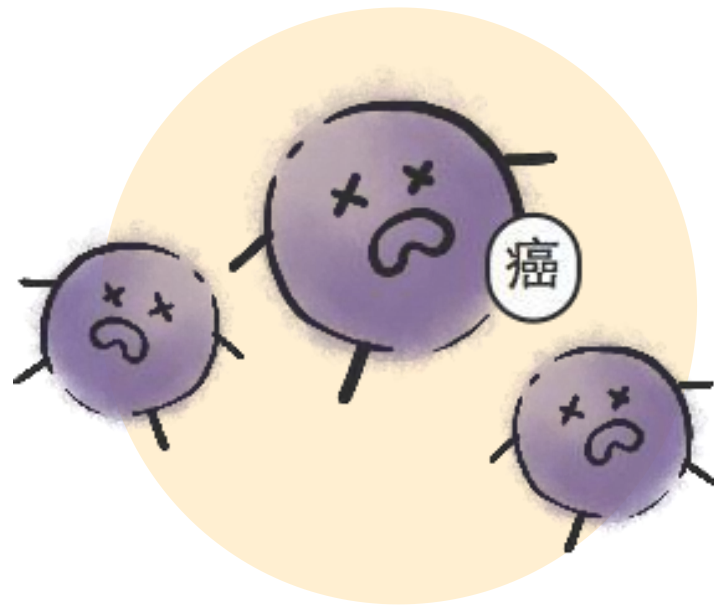


哈密瓜 約
390毫克

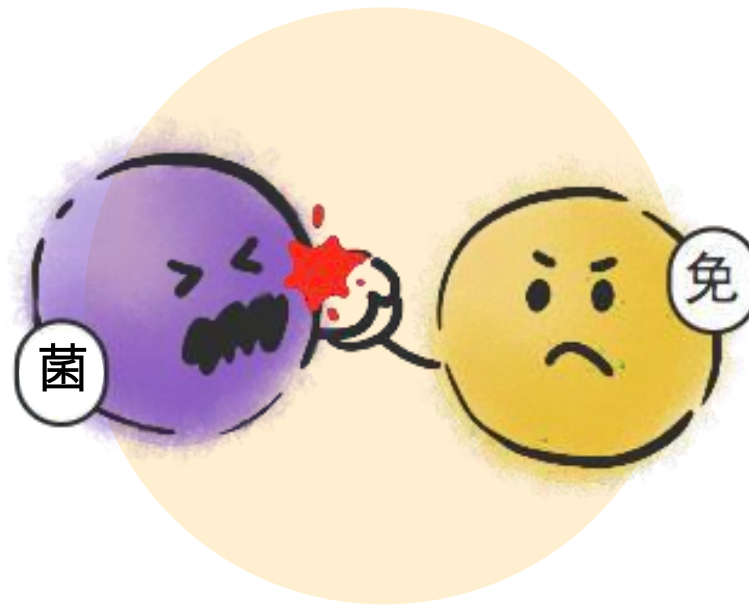


每餐水果拳頭大

水果主要提供
維生素C、鉀離子、**植化素**、膳食纖維



預防癌症



提升免疫力



抗發炎

...等



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

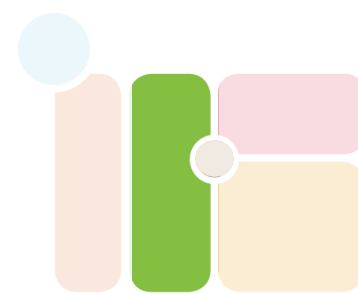
飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

口訣的每餐相對定量
從「水果」開始



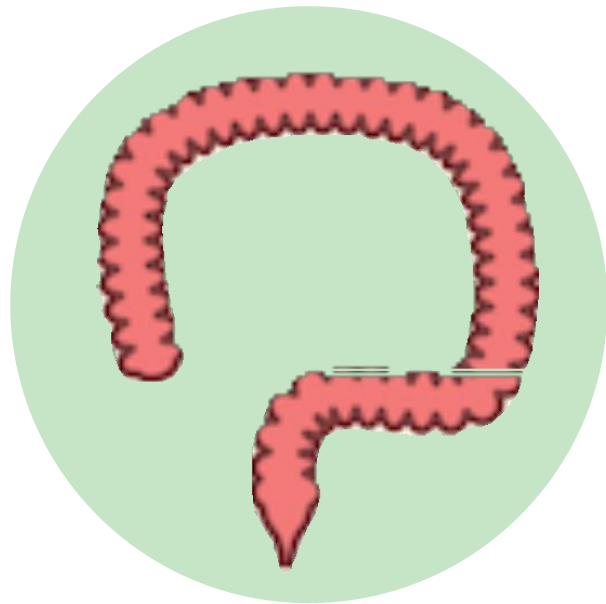


菜比水果多一點 (每餐)

- 營養價值
- 攝取現況
- 蔬菜種類

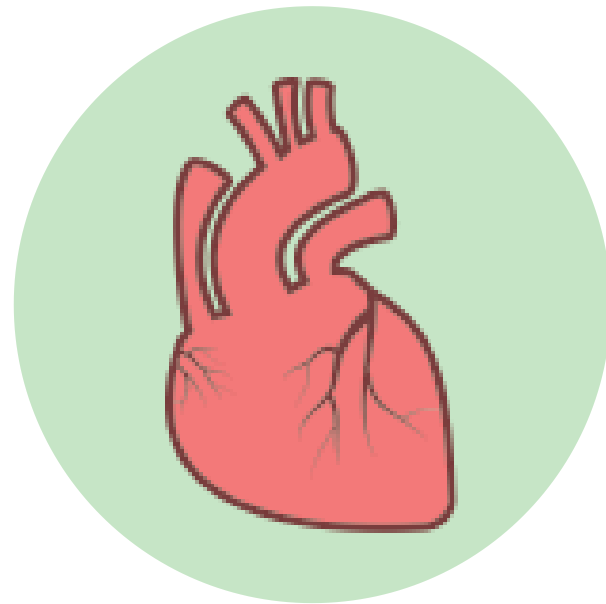
菜比水果多一點

蔬菜是**膳食纖維**的主要來源
其次也會提供維生素、礦物質

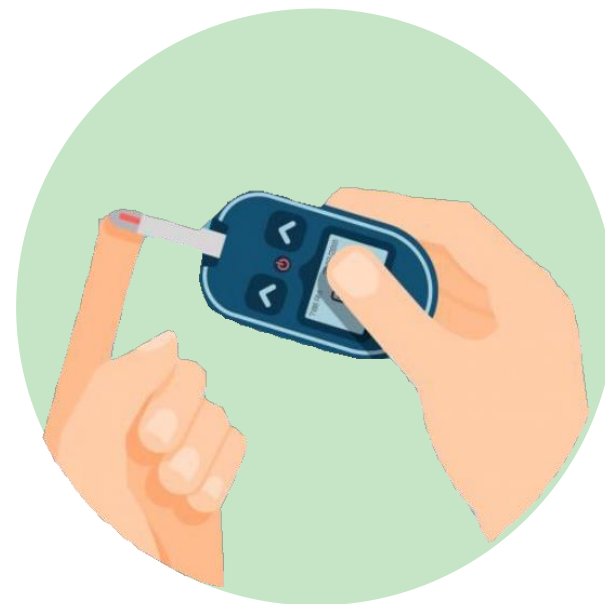


腸道健康

便秘、腸癌...等



調節血脂
預防心血管疾病



調節血糖



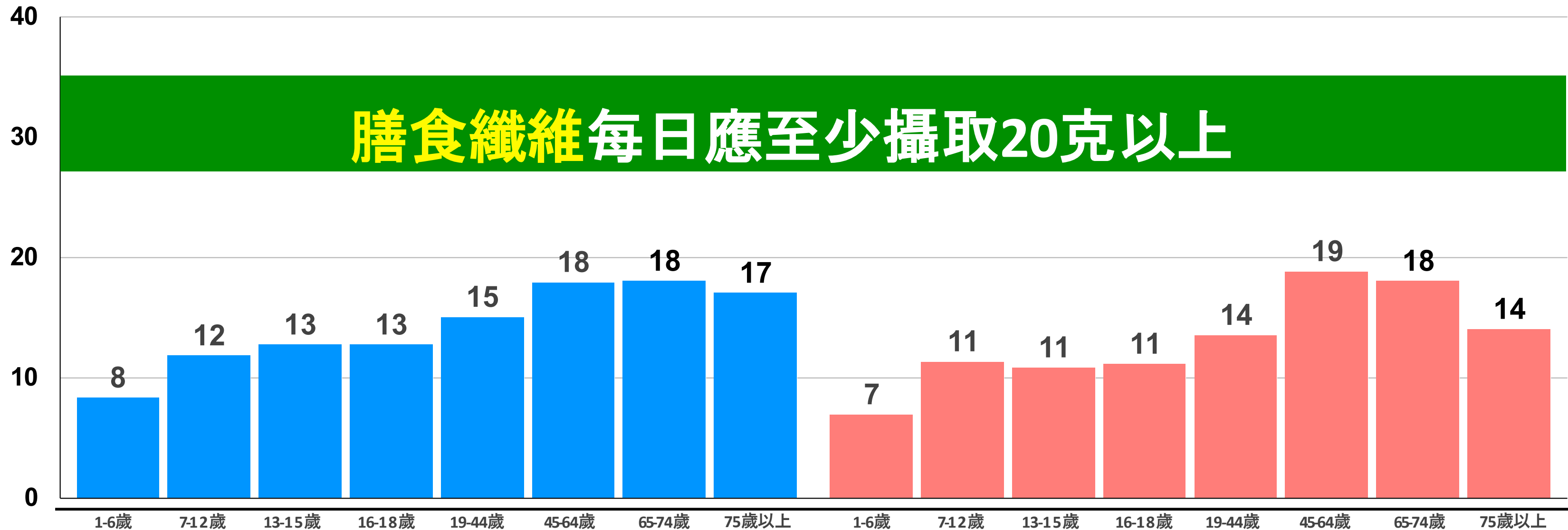
調節情緒



菜比水果多一點

國人膳食纖維普遍吃不夠

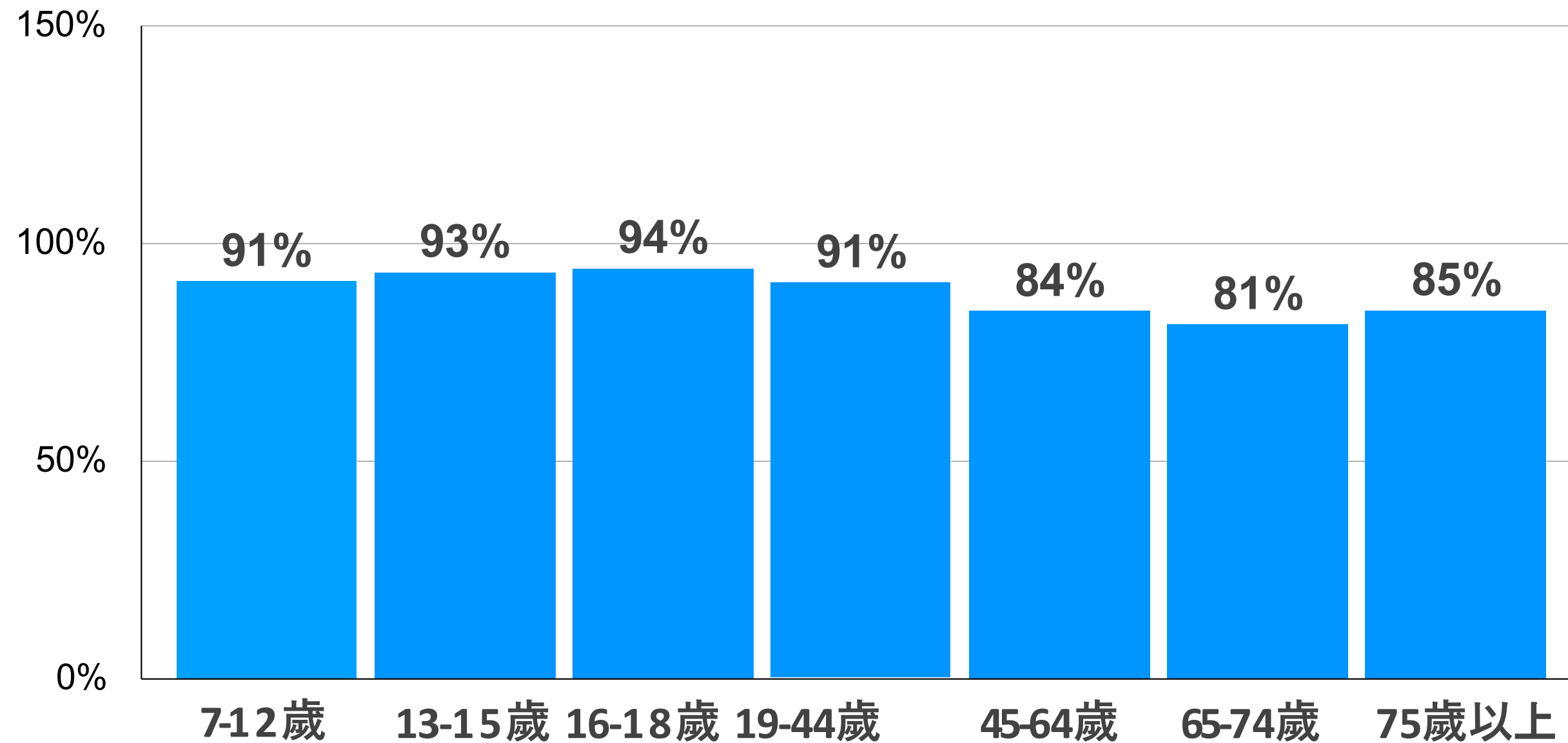
膳食纖維每日應至少攝取20克以上





菜比水果多一點

台灣各年齡族群蔬菜未達標的人口比例

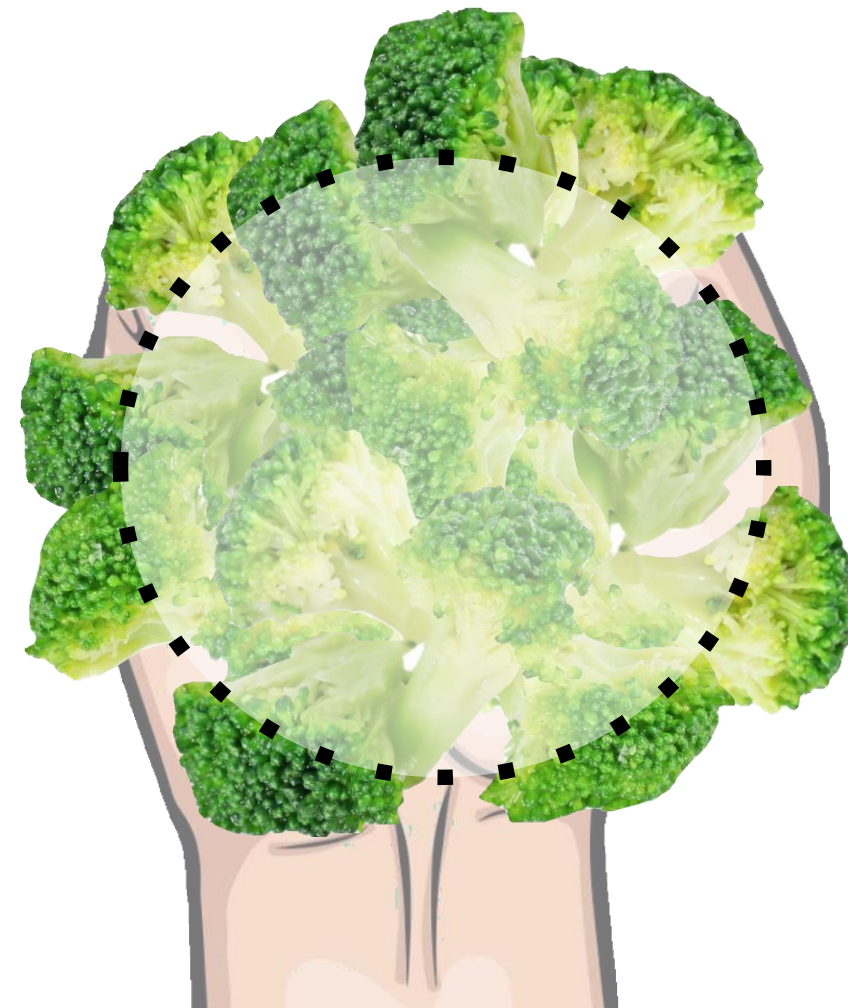


每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

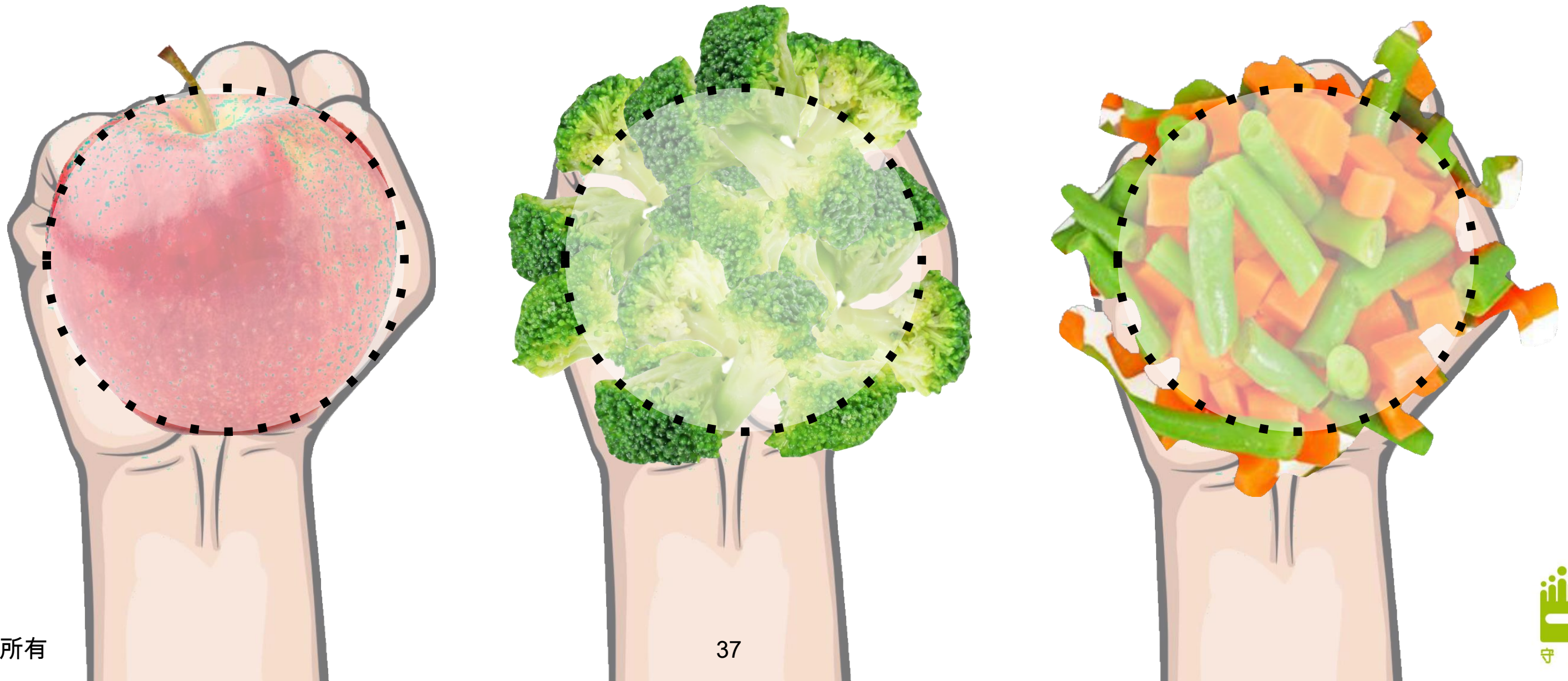
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

「蔬菜」以水果
作相對定量



菜比水果多一點

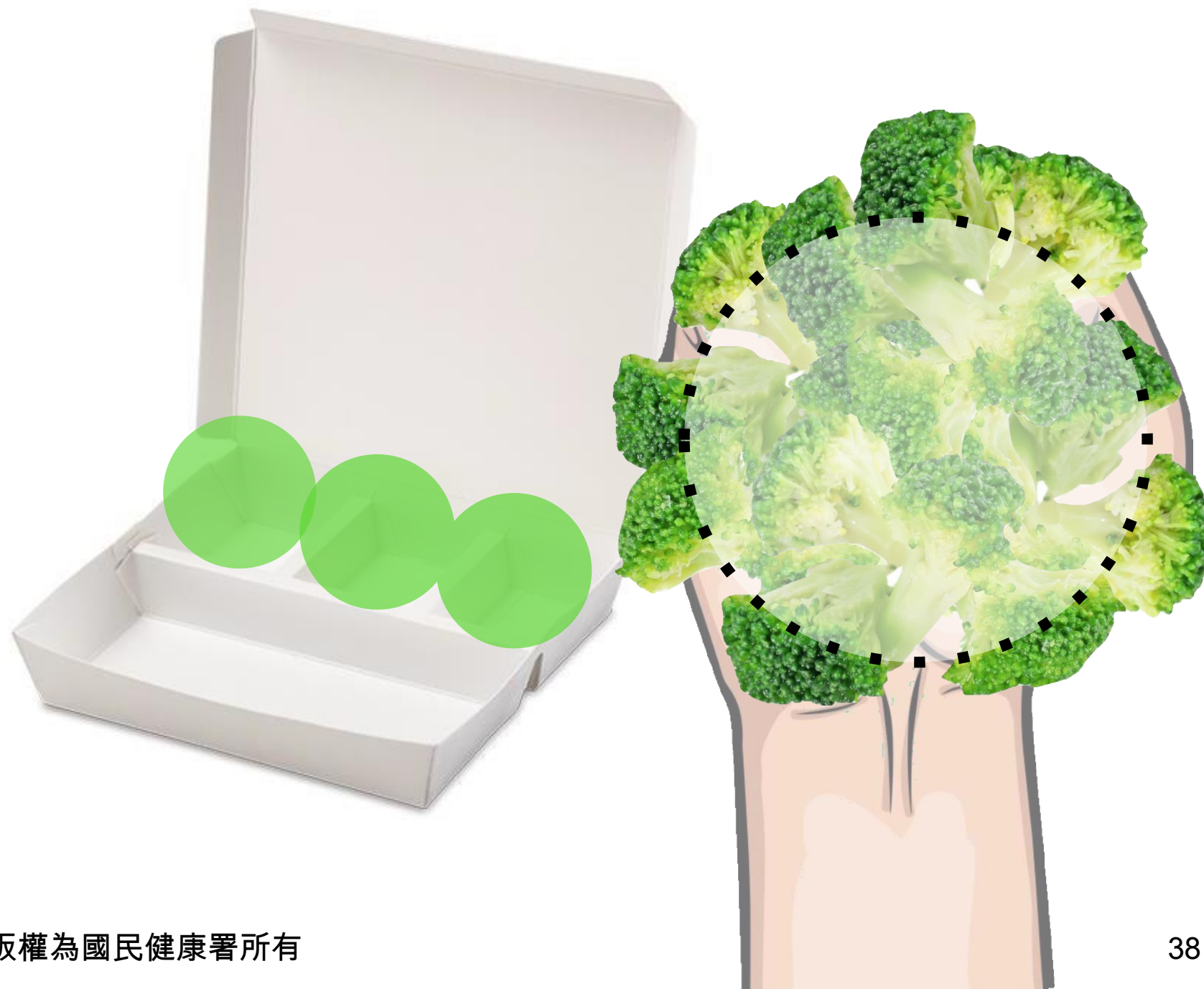
用拳頭來比
每餐的菜比拳頭大一點就對了！



菜比水果多一點

男生比拳頭多一點約為3格

女生比拳頭多一點拳頭約為2格





菜比水果多一點

成年人蔬菜不足的原因之一
外食蔬菜太少

大部分民眾
很少裝滿
三格蔬菜！



(以外食常用之免洗便當盒為例)

菜比水果多一點

常被誤認成蔬菜的**8種**全穀雜糧



山藥



地瓜



南瓜



芋薺



蓮藕



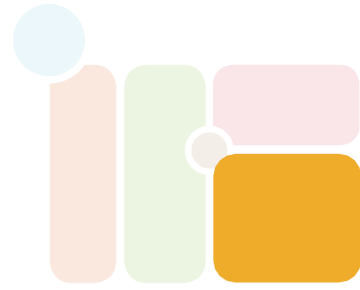
馬鈴薯



菱角



玉米



飯和蔬菜一樣多 (每餐)

- 全穀營養價值
- 全穀攝取份量
- 迷思破解

飯和蔬菜一樣多

建議一天的澱粉
至少1/3要是「全穀」類



糙米



紫米



五穀米



燕麥



全麥

飯和蔬菜一樣多

雜糧薯類也是很好的選擇
有攝取這些雜糧薯類，要取代飯量喔！



山藥



地瓜



南瓜



芋薺



蓮藕



馬鈴薯



菱角



玉米



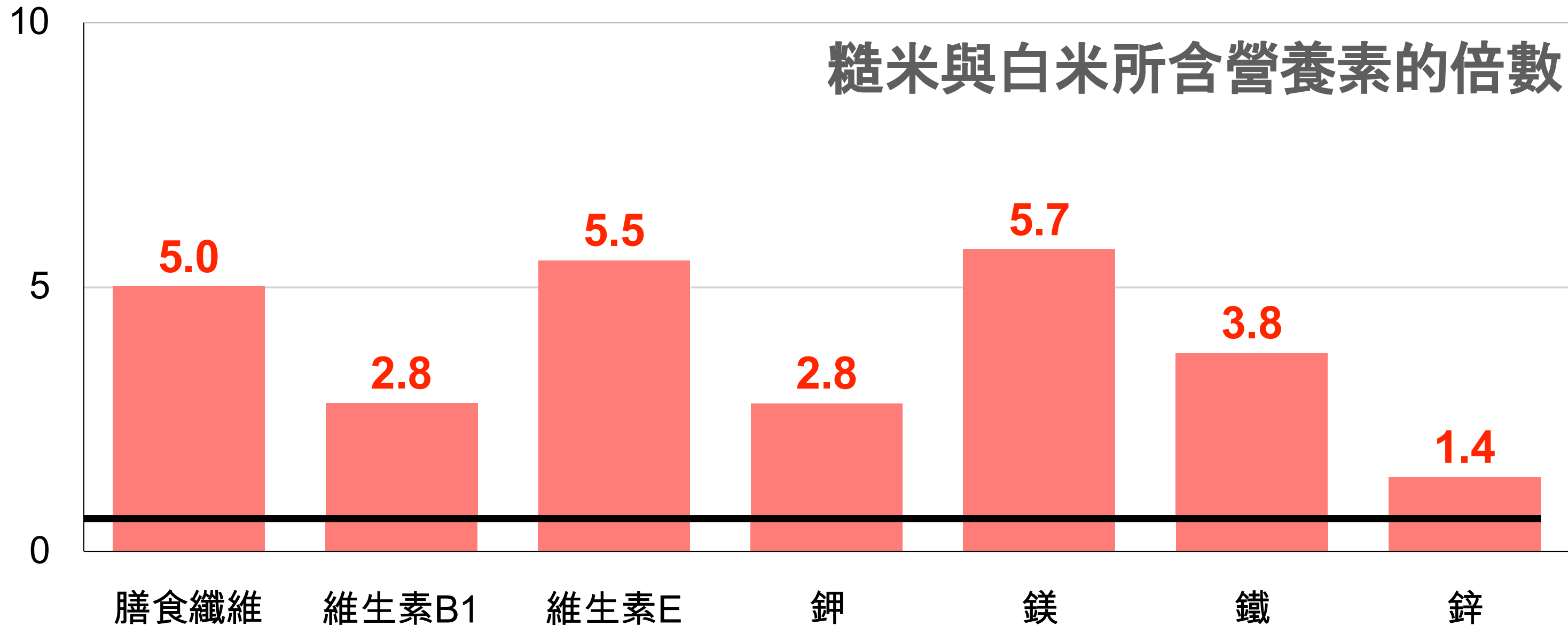
飯和蔬菜一樣多

為什麼要選擇全穀類

「糙米」 vs. 「白米」

倍數

糙米與白米所含營養素的倍數

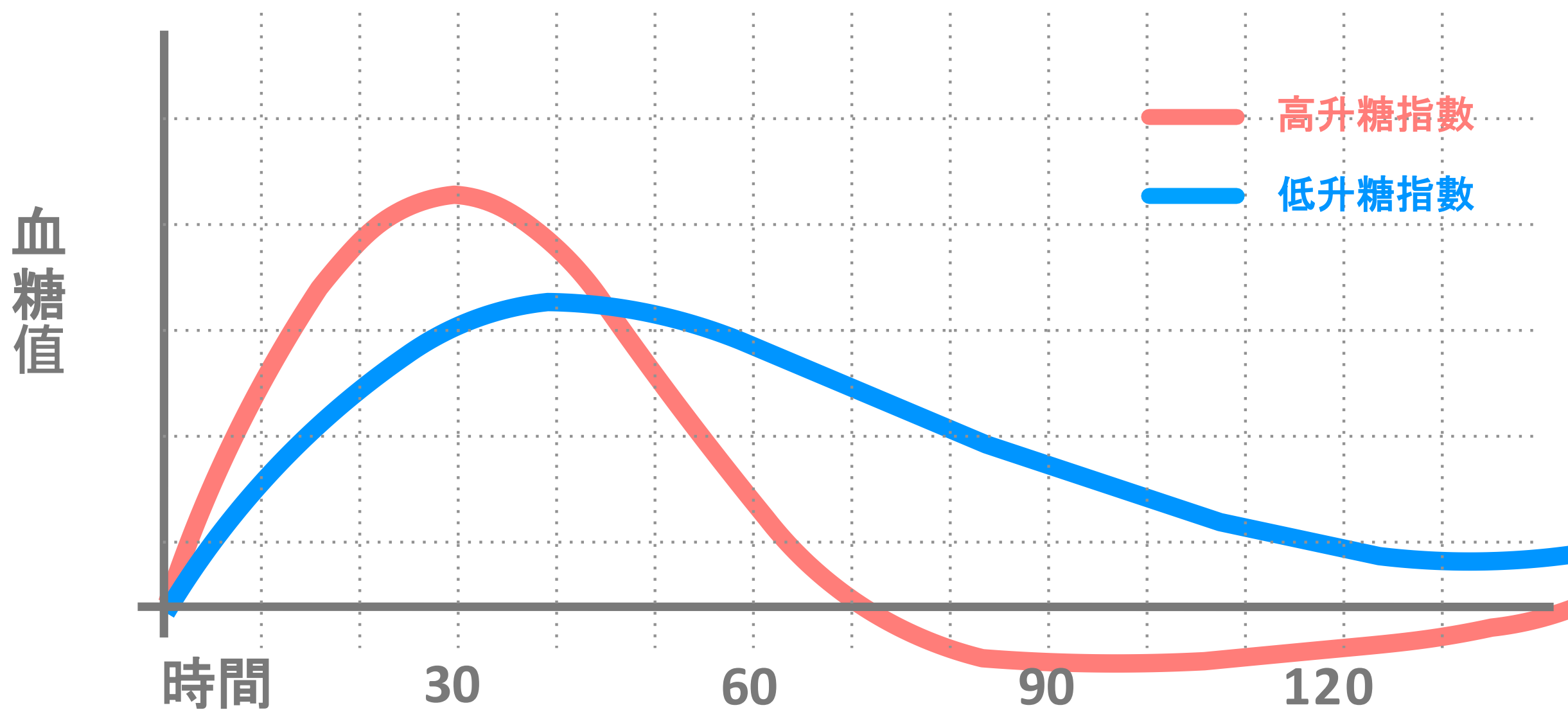




飯和蔬菜一樣多

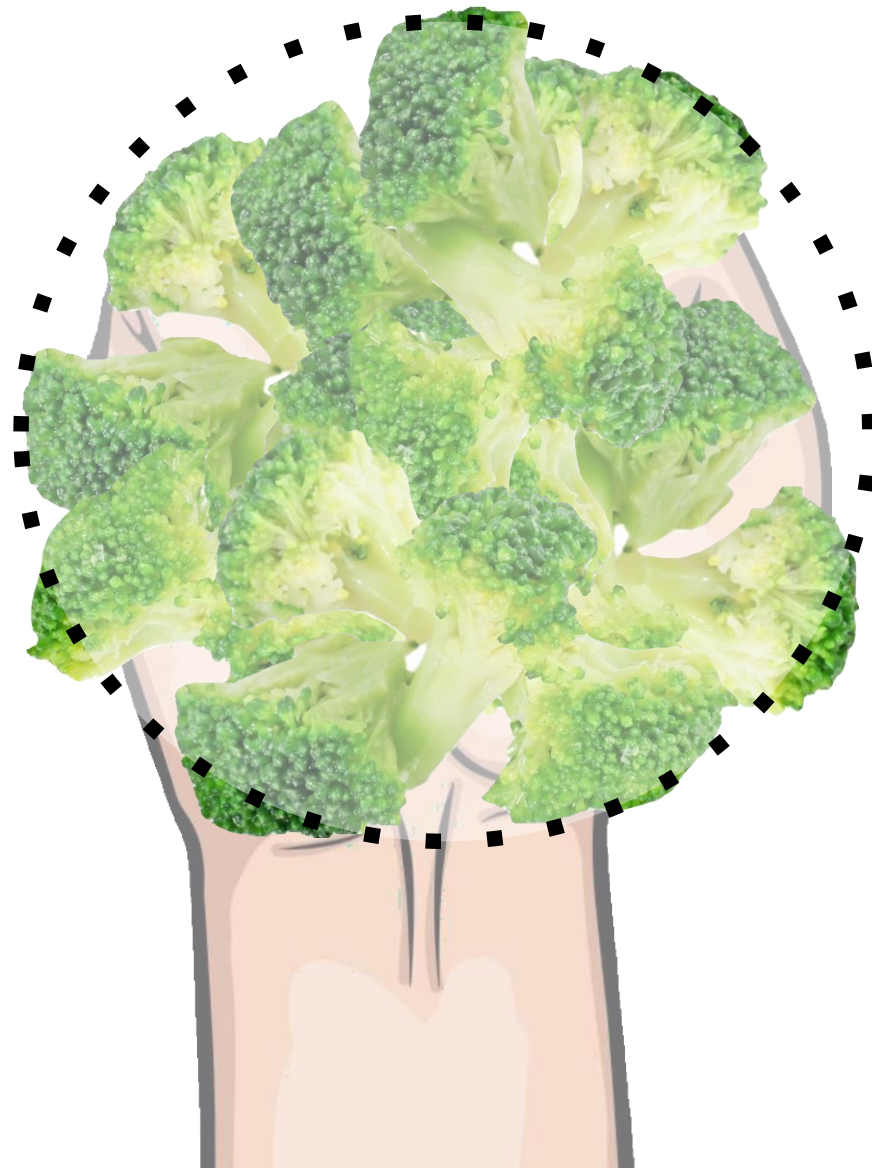
為什麼要選擇全穀類

「糙米」 vs. 「白米」



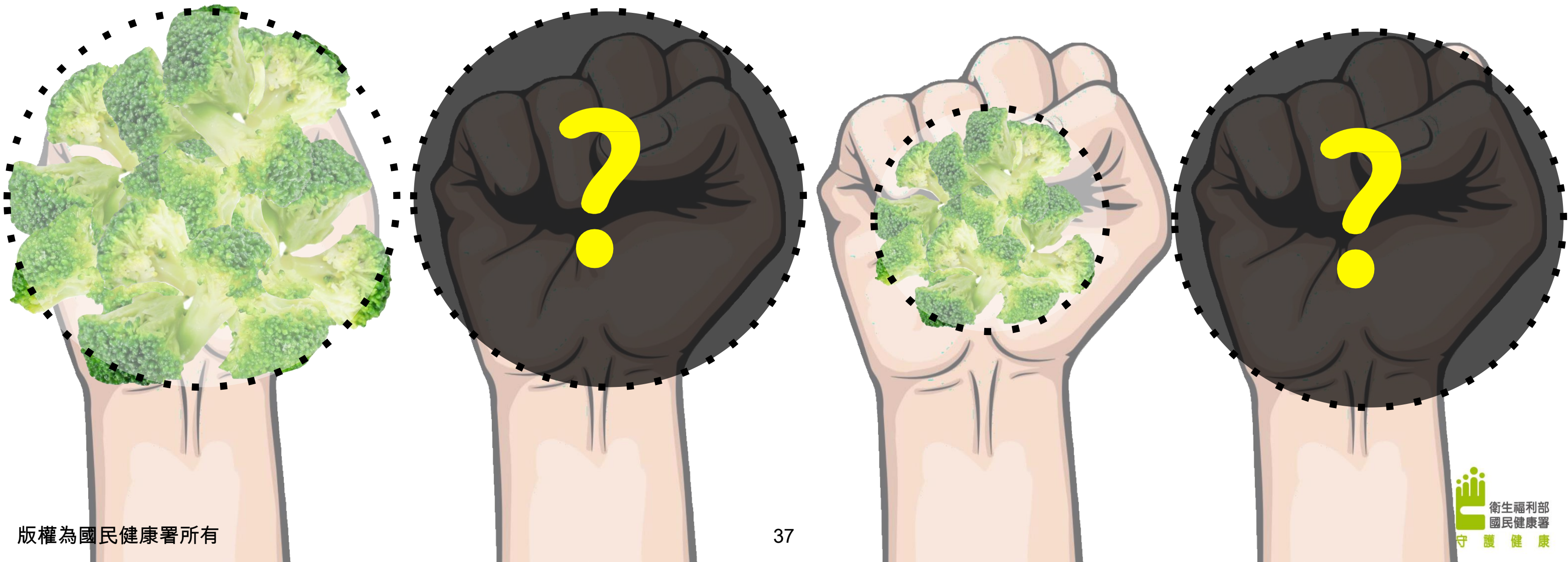
飯和蔬菜一樣多

全穀要吃多少量？
我的餐盤中，全穀雜糧和蔬菜的面積差不多



飯和蔬菜一樣多

蔬菜吃多，飯也吃多嗎？
蔬菜吃少，飯也吃少嗎？





飯和蔬菜一樣多

蔬菜吃多，飯也吃多嗎？

不需要增加!!

菜吃多些沒關係
飯吃太多會造成熱量攝取過量



飯和蔬菜一樣多

蔬菜吃少，飯也吃少嗎？

不需要減少!!

應該是蔬菜要吃足量

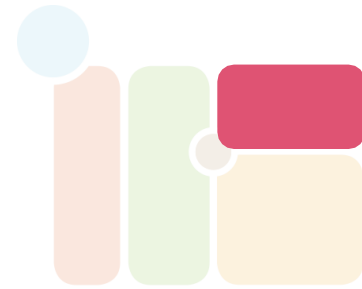
每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點

飯和蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

「飯」與蔬菜皆
約為一拳頭





豆魚蛋肉一掌心 (每餐)

- 營養價值
- 優先順序
- 紅白肉
- 每餐份量



豆魚蛋肉一掌心

優先順序



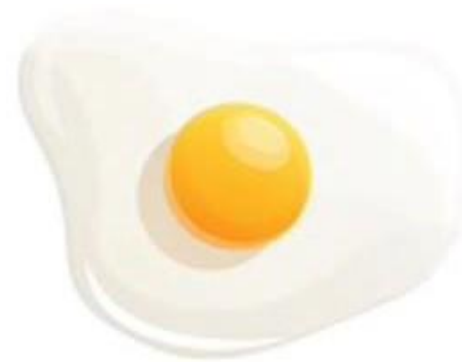
豆製品

- 脂肪量低
- 無膽固醇
- 飽和脂肪酸低
- 具有大豆蛋白



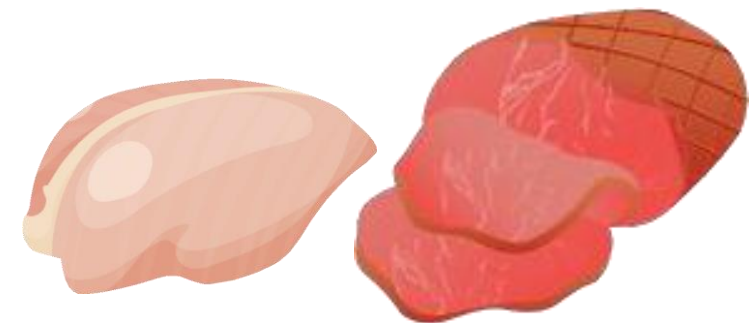
魚、海鮮

- 脂肪量低
- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低（非卵）



蛋

- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低（蛋白）



肉

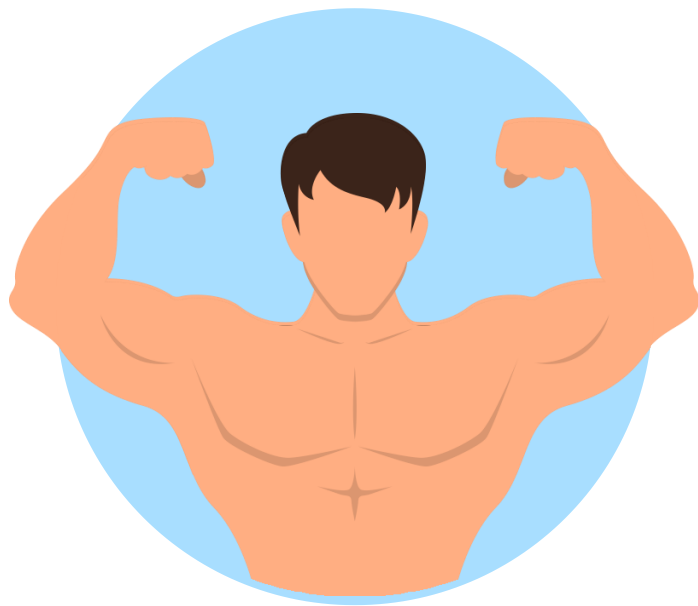
- 白肉 優於 紅肉
- 紅肉：飽和脂肪酸、膽固醇、腸癌風險

*膽固醇議題：正常人適度攝取無礙，高膽固醇患者需注意

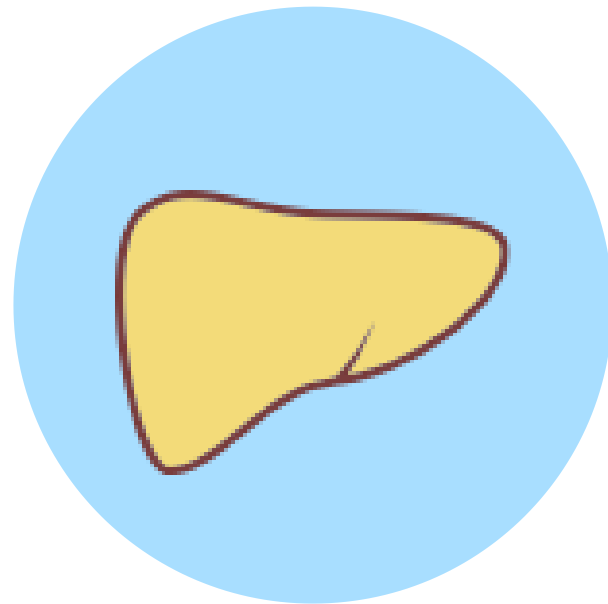


豆魚蛋肉一掌心

蛋白質營養的 主要來源



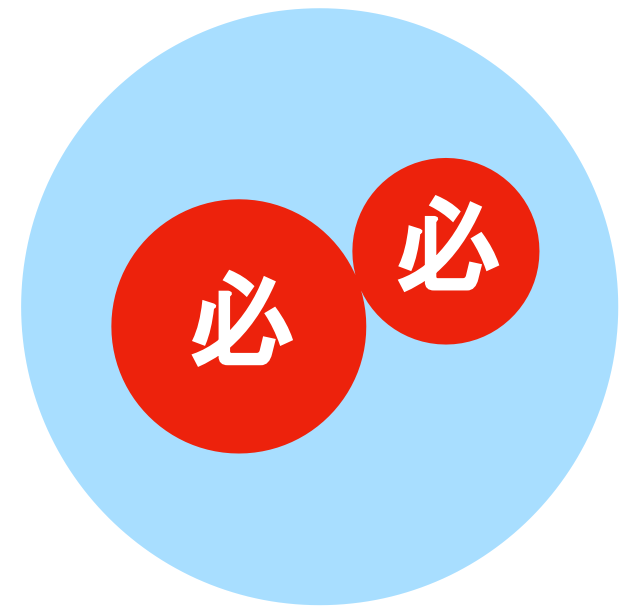
建構肌肉



修復組織



提供能量



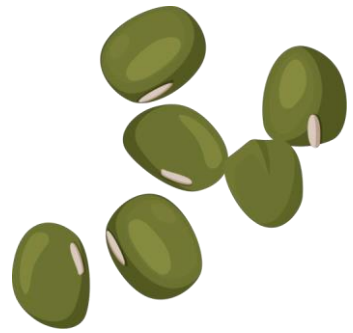
提供必須胺基酸



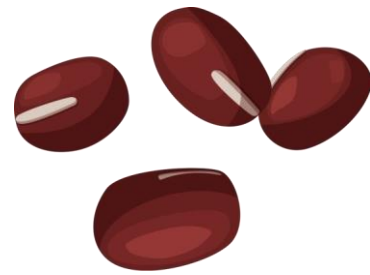
豆魚蛋肉一掌心

全穀雜糧類

澱粉含量高



綠豆



紅豆



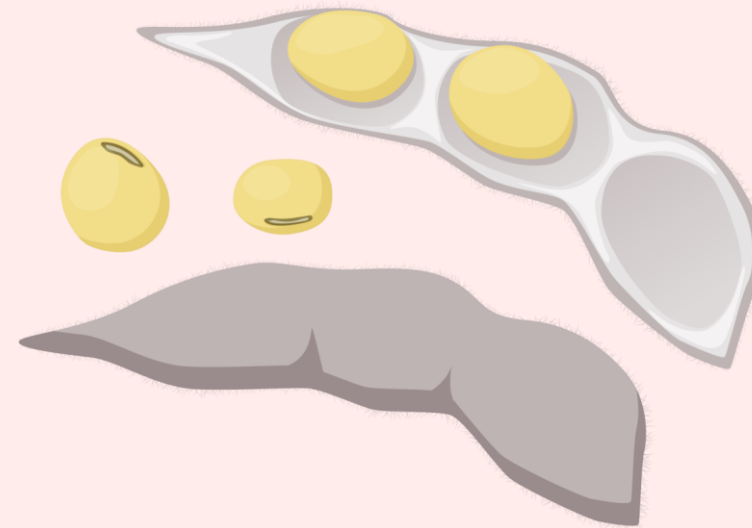
花豆



皇帝豆

豆類

蛋白質含量高



黃豆



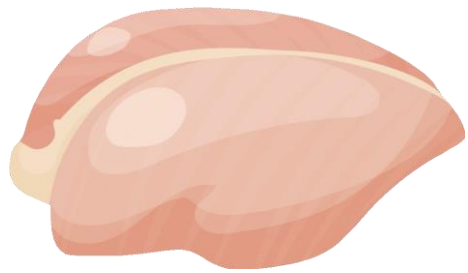
黑豆



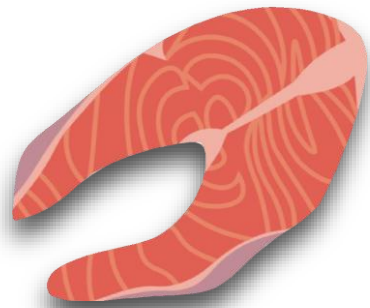
豆魚蛋肉一掌心

白肉

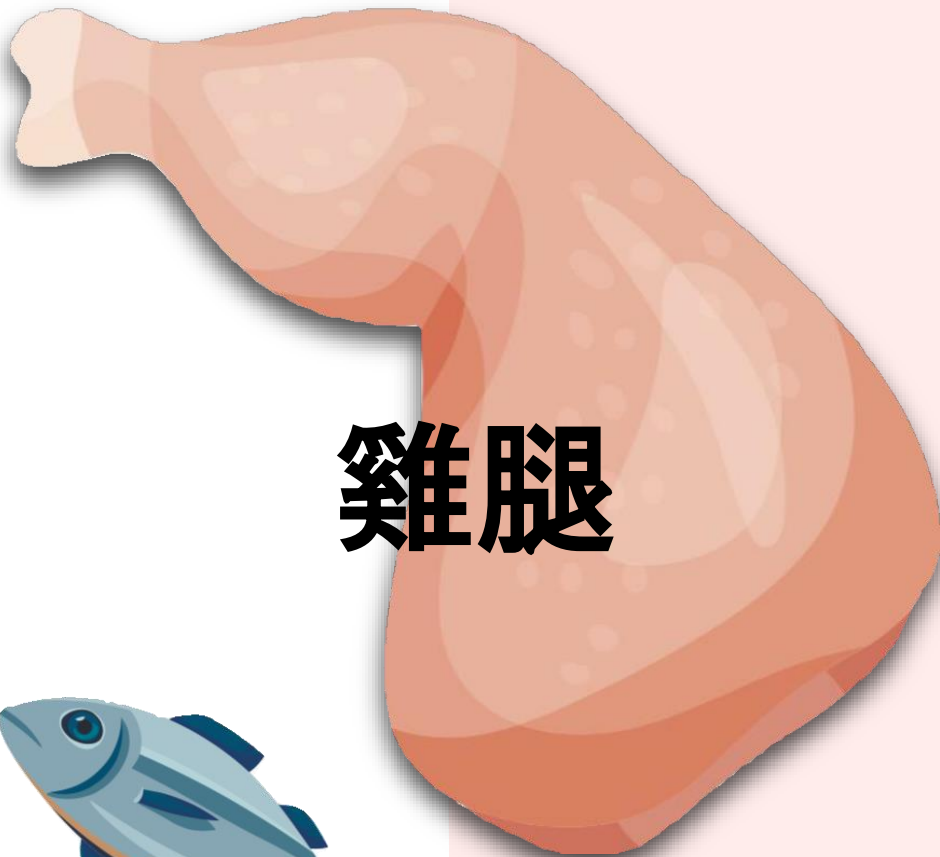
肌紅蛋白含量低



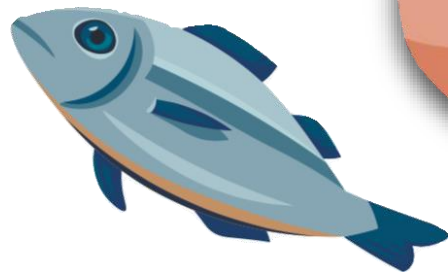
雞胸



鮭魚



雞腿



魚類



小卷、透抽



蝦、貝類

紅肉

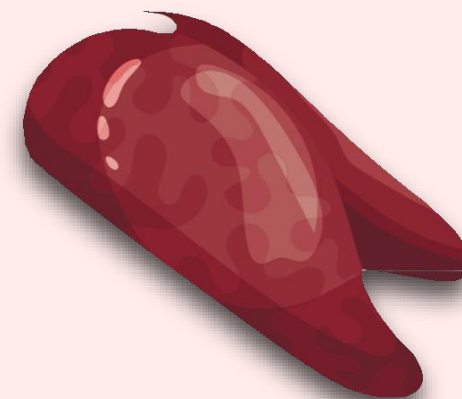
肌紅蛋白含量高



豬肉



牛肉



鴨肉



羊肉

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多

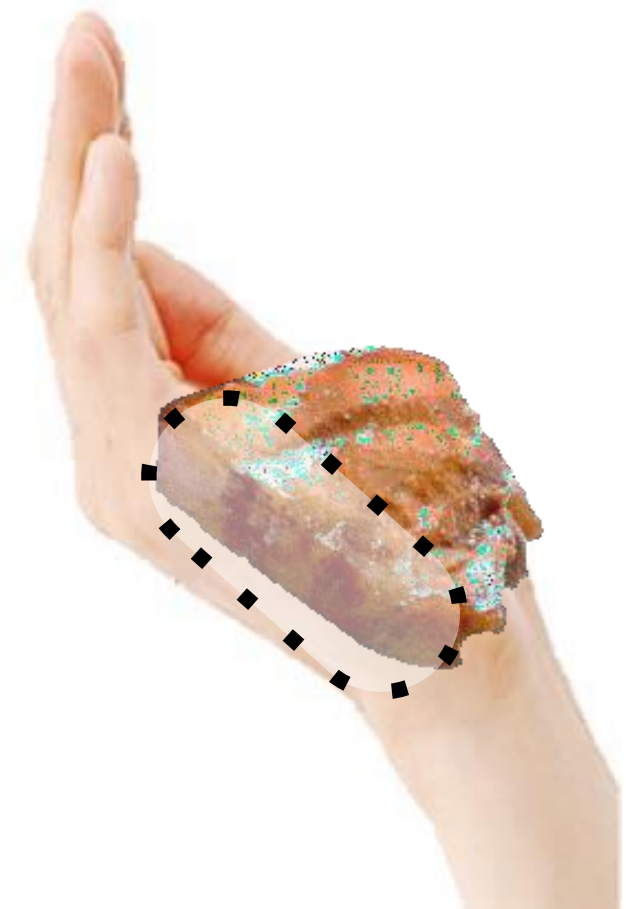
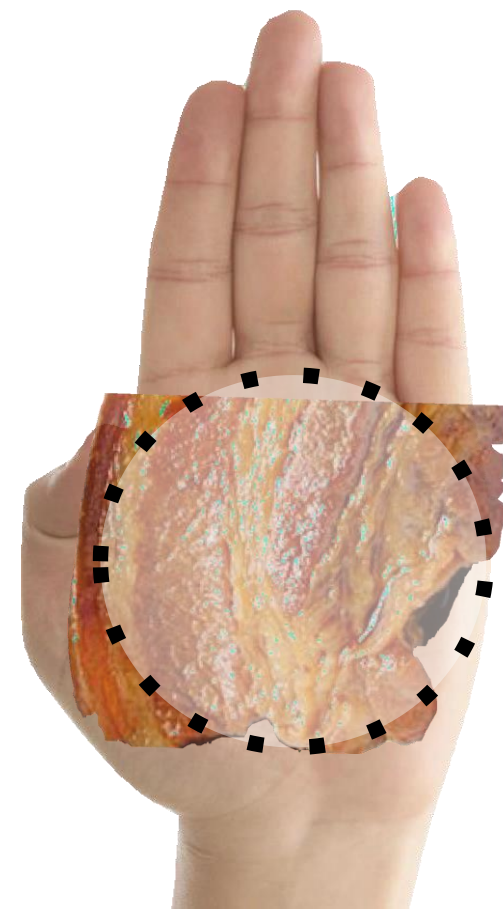
豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

「豆魚蛋肉」 對照 自己的掌心即可

面積

厚度



豆魚蛋肉一掌心

不同肉品的**油脂含量與熱量差異很大**



里肌肉排



1 手掌大

165 大卡

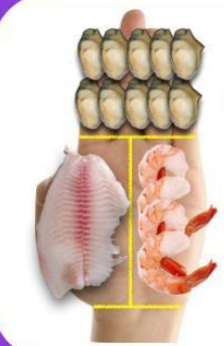
一般魚類



1 手掌大

165 大卡

魚片、蚵、蝦仁



1 手掌分區

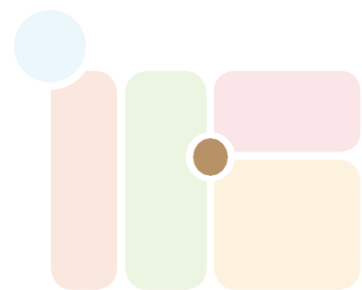
55 大卡

五花肉、蹄膀、梅花肉



1 手掌大

405 大卡



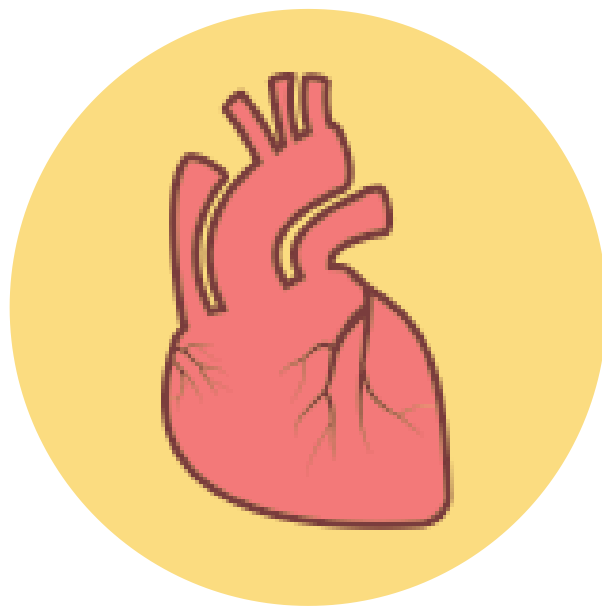
堅果種子一茶匙 (每餐)

- 營養價值
- 堅果種類
- 每餐份量
- 挑選原則



堅果種子一茶匙

每天吃「一湯匙」堅果就有的健康功效



降低心血管
疾病風險



降低腦血管
疾病風險

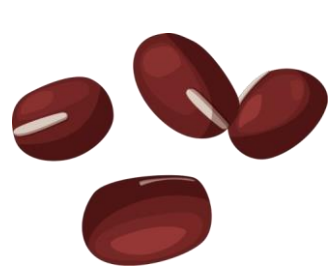


降低高血脂
疾病風險

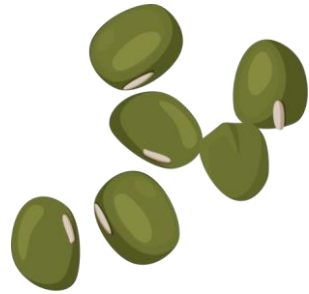


堅果種子一茶匙

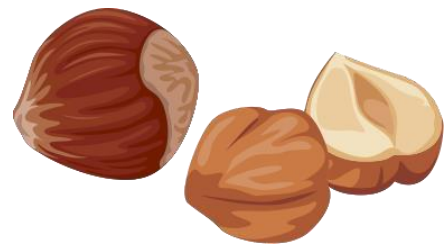
全穀雜糧類



紅豆



綠豆



栗子

堅果



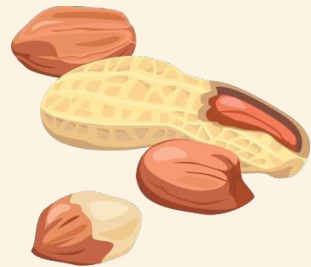
腰果



核桃



胡桃



花生



開心果

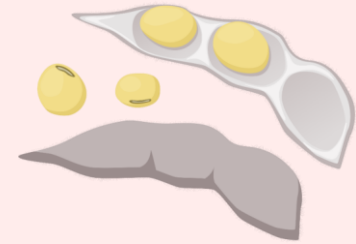


杏仁果



夏威夷果

豆類



黃豆



黑豆

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心

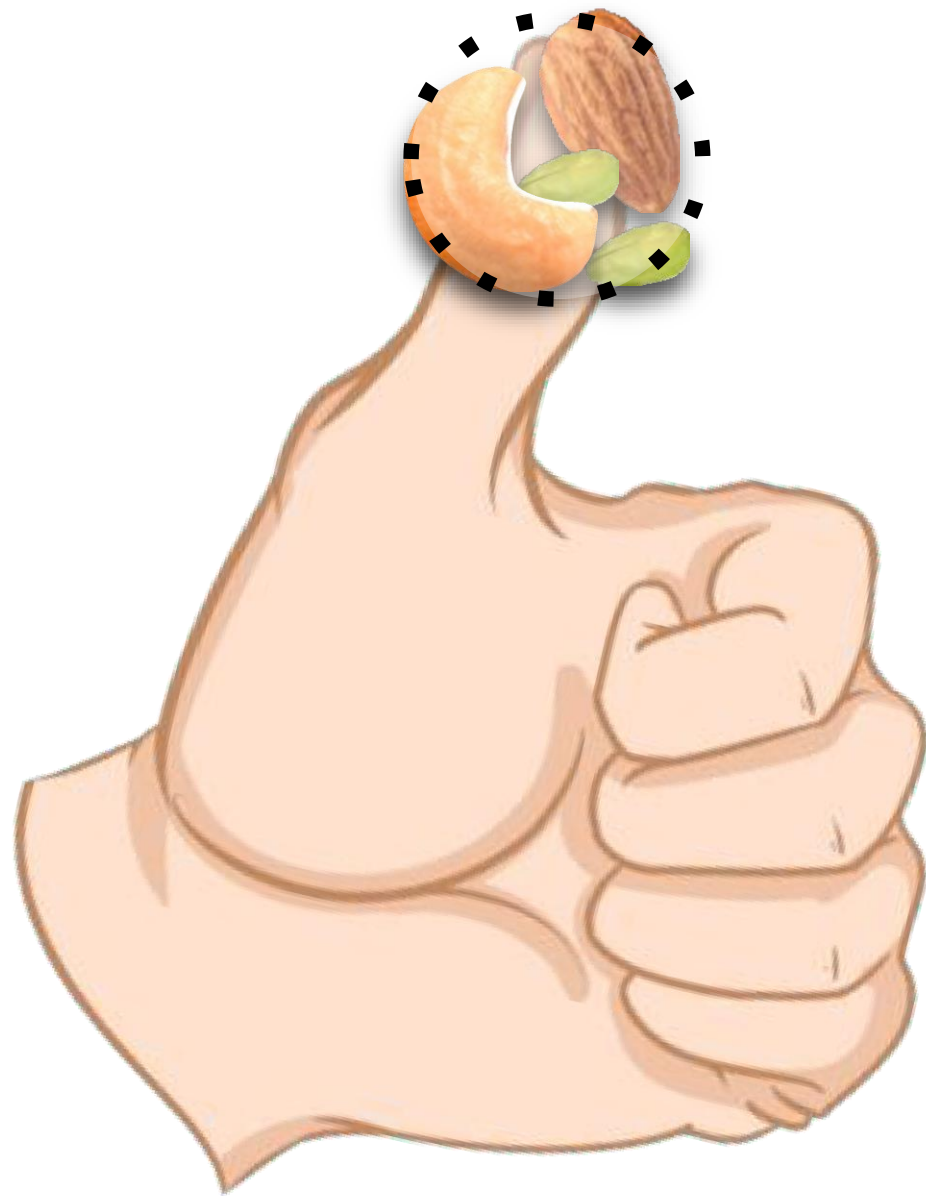
堅果種子一茶匙

「堅果種子類」一餐
約為一大拇指指節



堅果種子一茶匙

一茶匙為**一餐**的量





若換算為一天

三餐各吃一茶匙，
相當於一湯匙或是整個大拇指的量



堅果種子一茶匙

挑選堅果的原則

包裝完整

無調味

無油耗味

無霉味



隨堂測驗：這樣吃，能過關嗎？



動腦找找看，
這餐少了什麼？

守則一【吃得夠】：微胖才是最好的本錢



⚠ 迷思破解：破除「老了要吃得很清淡、少吃當減肥」的舊觀念！

長者體重稍微豐腴一點，抵抗力反而更好。
每天務必吃夠基礎熱量與充足的蛋白質，不要害怕變胖。

守則二【吃的對】：順序挑對，蛋白質更好吸收



豆



魚



蛋



肉

 優先挑選豆腐、魚肉、蒸蛋等好咀嚼、好消化的優質蛋白質。

 盡量減少香腸、臘肉等加工肉品，減輕身體負擔。

守則三【吃得巧】：善用天然辛香料，少鹽一樣美味



長輩味覺退化，容易不小心吃太鹹。

利用天然辛香料或帶有酸甜味的水果入菜。不僅能大幅增加香氣與食慾，還能有效控制鈉攝取，保護血壓健康。

守則四【吃的下】：三個料理訣竅，輕鬆解決咬不動的困擾

挑



挑選軟質食材（例如：用瓜類取代較硬的葉菜梗）。

切



改變刀工，將食材切碎，或是「逆紋」切肉斷筋。

煮



多用燉、煮、蒸的方式，或利用果汁機打成濃湯。



秘密武器：利用「鳳梨酵素」醃肉，能天然軟化肉質！

今晚就試試看！長者營養必備指南

吃得夠 
(要有本錢)

Noto Sans TC Medium

吃的對 
(豆魚蛋肉)

Noto Sans TC Medium

吃得巧 
(天然提味)

Noto Sans TC Medium

吃的下 
(軟化訣竅)

Noto Sans TC Medium



MyPlate

- 每天早晚一杯奶 
- 每餐水果拳頭大 
- 菜比水果多一點 
- 飯跟蔬菜一樣多 
- 豆魚蛋肉一掌心 
- 堅果種子一茶匙 

將這張圖存下來，下一餐就試著為自己或家人改變一道菜吧！

每一次的進食，都是一個線索



你現在，
是真的
餓了嗎？



現代人吃東西，往往不是為了滋養身體，而是為了安撫情緒。
在談「怎麼吃」之前，我們先來覺察：「是誰」在呼喚食物？

釐清渴望： 你的餓， 來自哪裡？



身體的餓
(生理飢餓)



心裡的餓
(情緒性進食)

發生速度

循序漸進 (伴隨肚子咕嚕
叫、感到無力)

突然襲來
(伴隨壓力、焦慮或無聊)

食物渴望

不挑食
(給顆蘋果也覺得美味)

極度渴望「特定安慰食物」
(高糖、高油、高熱量)

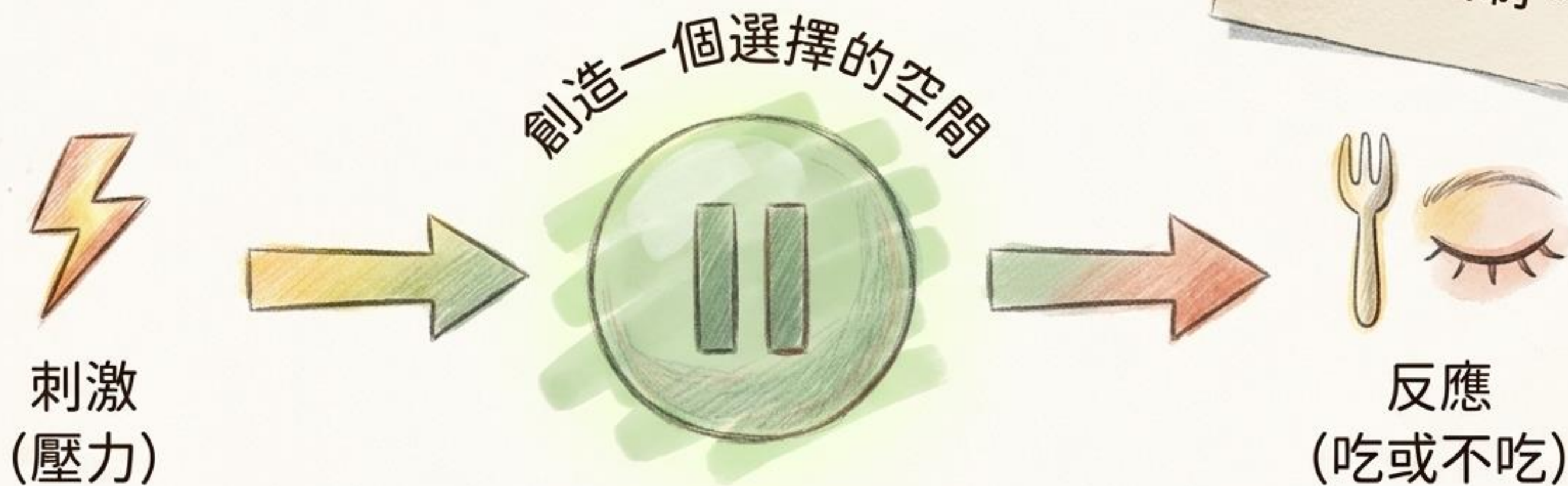
最終感受

飽了自然停下，
感到滿足與充實

不知不覺過量，
伴隨罪惡感與空虛感

溫柔提醒：情緒性進食並不可恥

這只是人類求生的本能機制。



覺察飲食不是要我們「用力戒除」它，而是學會「溫柔看見」。

在每一次想吃的衝動與行動之間，替自己按下暫停。

現代人的「自動導航」危機



「吃進了熱量，大腦卻沒有飽足的記憶。」

一邊滑手機、追劇、看報表，大腦注意力完全不在食物上。
這就是自動導航進食模式，也是導致無意識過量的主因。

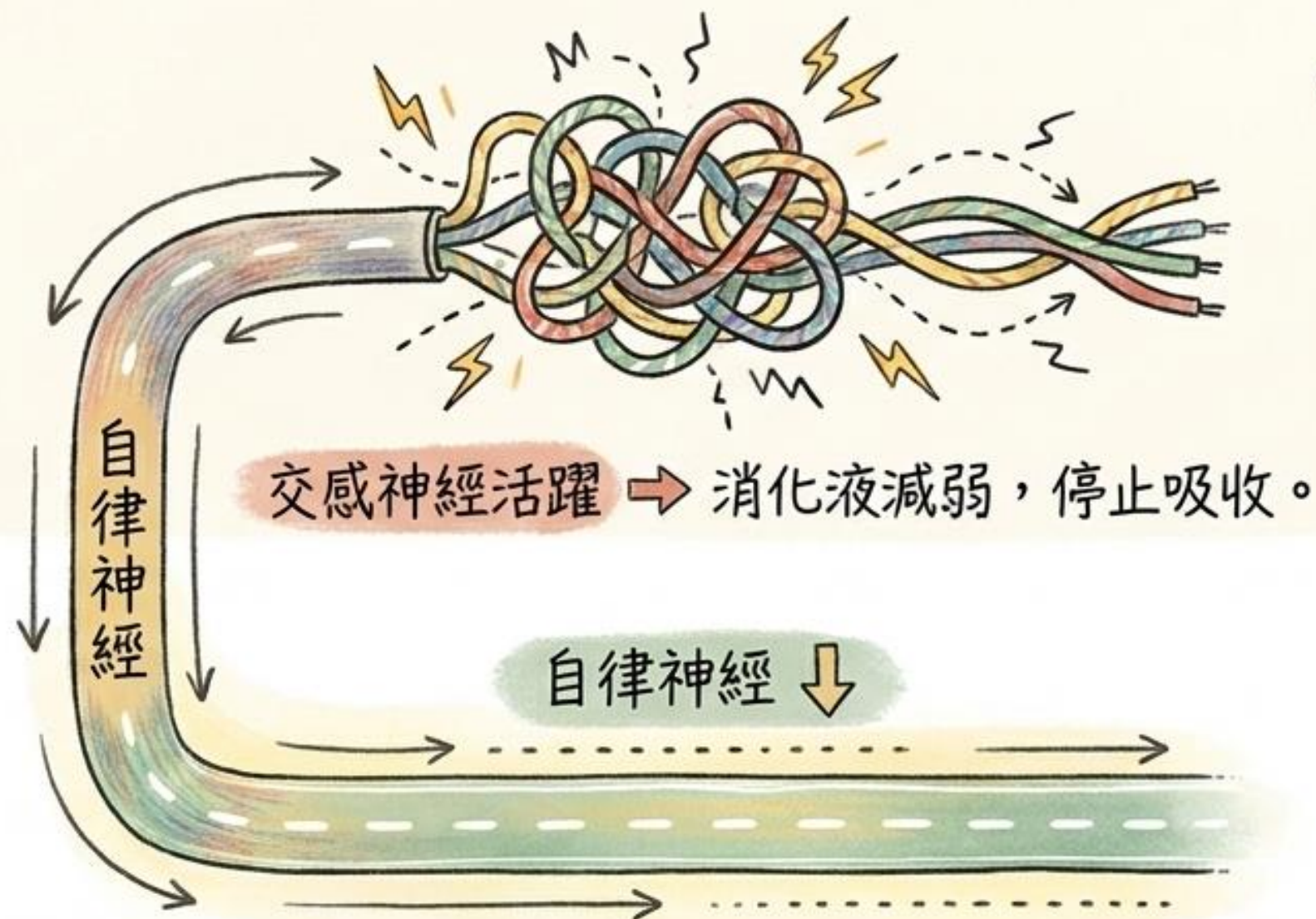
腸腦軸線：為什麼吃飯需要「專心」？



Brain (壓力/分心)



Brain (專注/放鬆)



消化系統是人類的「第二大腦」。只有在放鬆、專注的狀態下，身體才能好好消化與吸收。

大腦接收「飽足訊號」，需要 20 分鐘



胃部傳遞「我飽了」
的訊號給大腦，
有著生理時差。

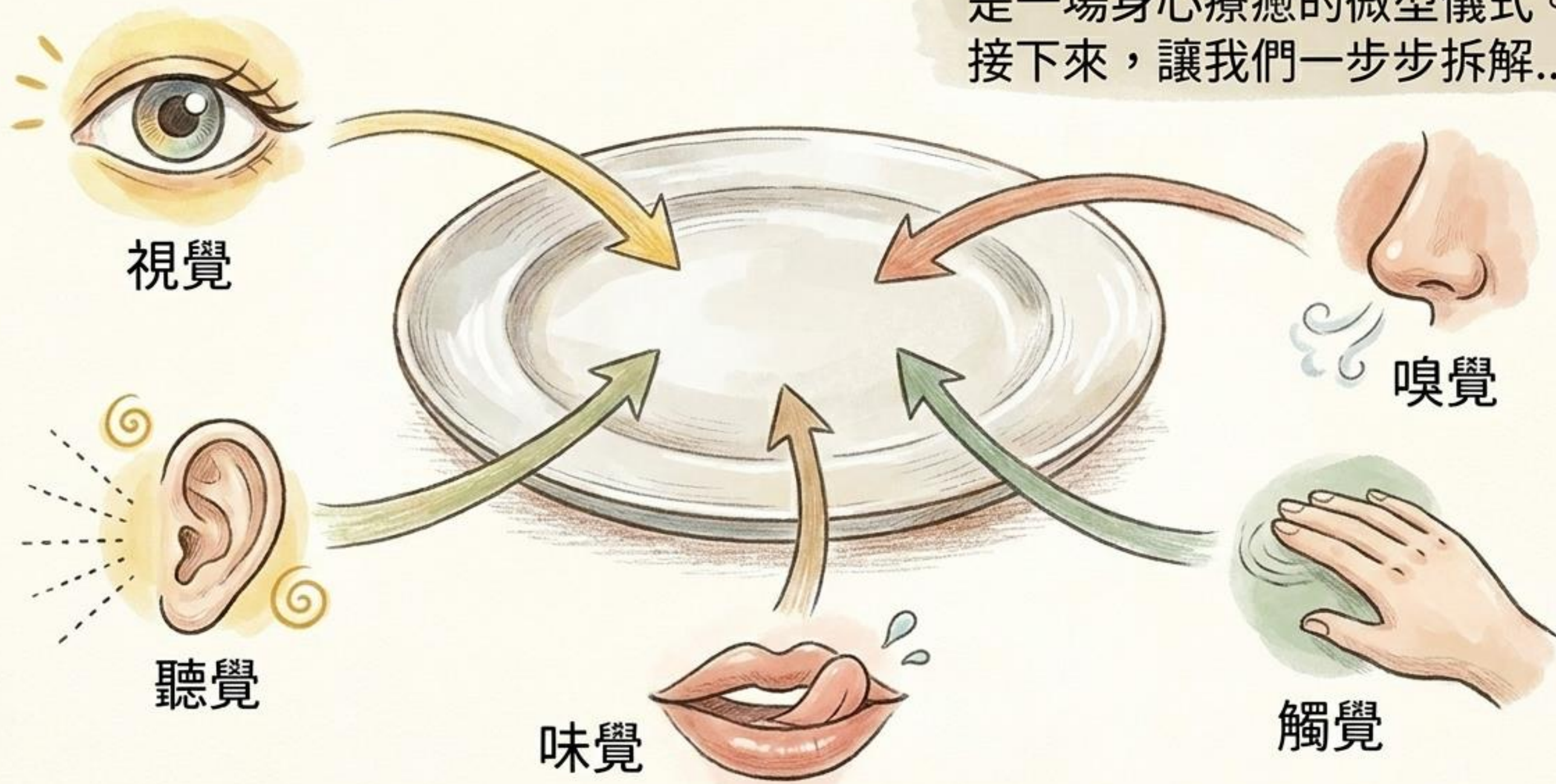
20分鐘等待期



吃得太快，信使還沒跑到大腦，你往往已經吃得太撐了。
放慢速度，給身體一點傳遞訊息的時間。

實踐篇：五感甦醒的餐桌練習

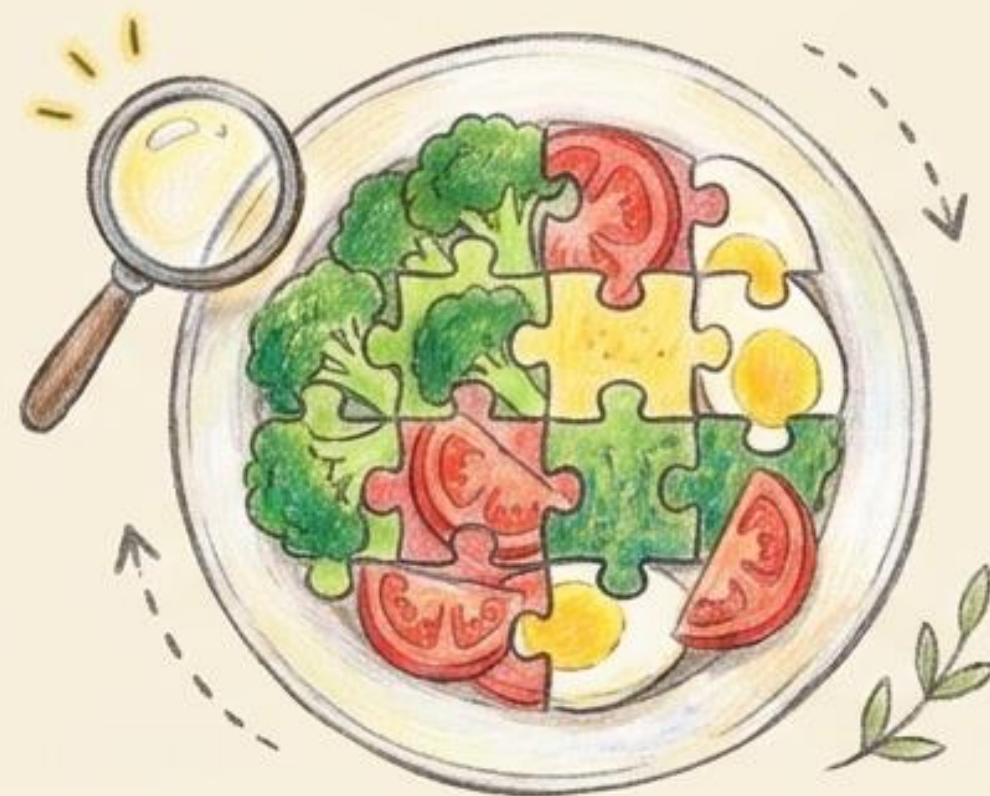
將正念的「STOP」法則具象化。
只要打開這五種感官，每一餐都能
是一場身心療癒的微型儀式。
接下來，讓我們一步步拆解...



覺察第一步：看與聞的期待

👁️ 視覺（看）：欣賞食物的色彩搭配、形狀與光澤。

微練習：問問自己，餐盤裡有幾種顏色？



👃 嗅覺（聞）：靠近食物深呼吸。
香氣不僅引發食慾，更能喚醒消化酶的分泌，
告訴身體「準備開動囉」！



覺察第二步：觸感與聲音的交流

觸覺（觸）



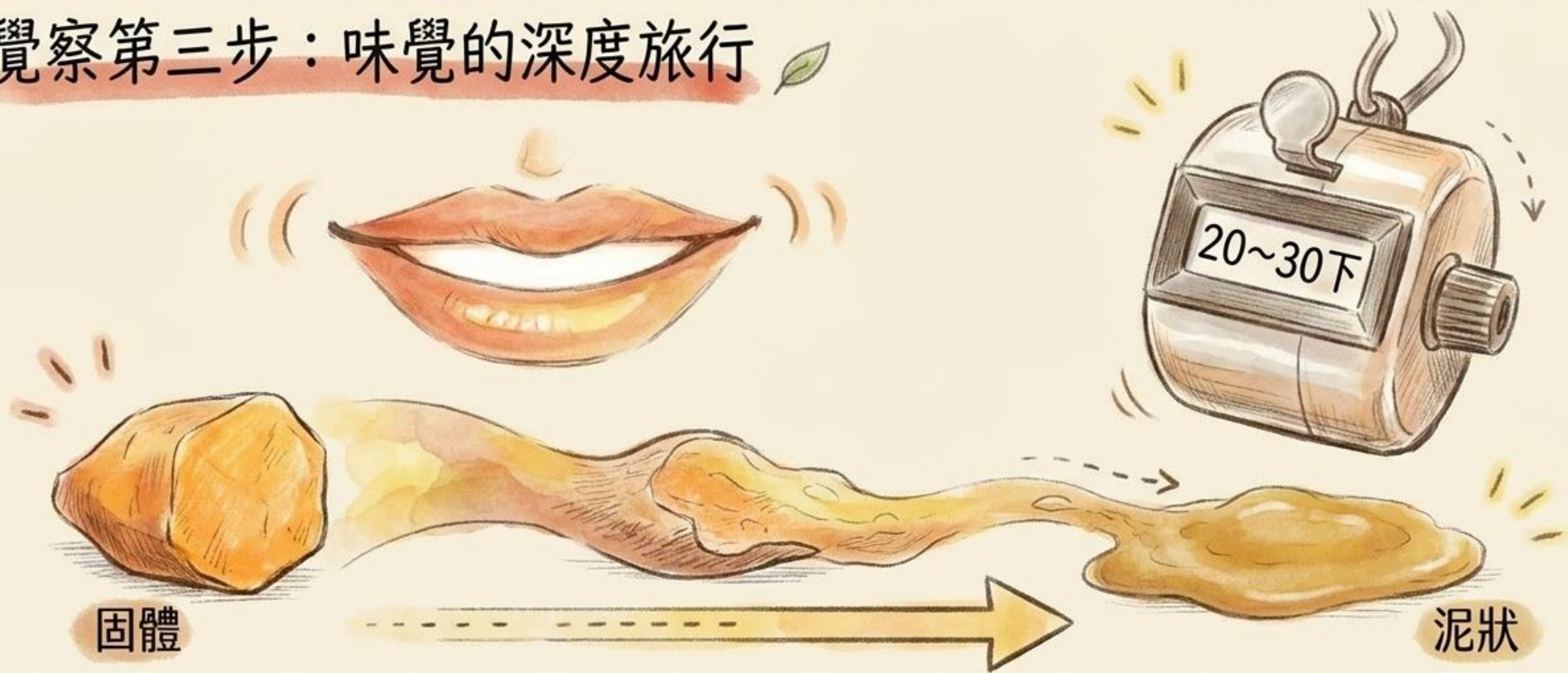
👉 **觸覺（觸）**：感受餐具的重量與質地；咀嚼時，覺察食物在舌尖的溫度與口感變化（酥脆、軟嫩、綿密）。

聽覺（聽）



👂 **聽覺（聽）**：仔細聆聽咬下清脆蔬菜的聲音，或是喝熱湯時的細微聲響，讓心安靜下來。

覺察第三步：味覺的深度旅行



👄 味覺（嚐）：這是正念飲食最核心的步驟。

專注感受酸、甜、苦、鹹、鮮在口腔中的變化。試著在吞嚥前，將每一口食物咀嚼 20 到 30 下，體會食物從固體化為泥狀的完整過程。

現場微體驗：一口食物的靜心之旅

用一分鐘，試著拿出身邊的一小口零食（如葡萄乾）：

 1. 觀察（掌心）：
像看見外星物品般，
仔細觀察它的紋路與
光澤。

 3. 停留（口中）：放
入口中先不急著咬。感受它的溫度
與觸感，最後才緩慢咀嚼吞嚥。

2. 探索（鼻尖）：
靠近鼻子深吸一口氣，
感受它的獨特氣味。



終極目標：找回身體的「主導權」



覺察飲食的最終目的，不是學會另一套嚴苛的節食法則，而是重新建立與身體的「信任關係」。

自我提問：這餐吃完，我的身體感覺是輕盈有活力的？還是沉重想睡覺的？

A portrait of a man with dark hair, wearing a white lab coat over a dark shirt, sitting and resting his chin on his hand. The background features soft, abstract watercolor-like shapes in shades of orange, yellow, and pink.

關於講師

諮商心理師 高詩傑

福安心理治療所 合作心理師

日好心理治療所 合作心理師

麥思心理諮商所 合作心理師

臺北市 一壽照顧中心 合作心理師

臺北市私立新民小學 專任輔導教師

臺北市 家庭暴力暨性侵害防治中心 緊急陪偵員

臺北市生命線 安心專線 接線員

吃得好，不如吃得巧

找回身體的「七分飽」智慧，
從心開始的健康生活

單元一：真實告白與自我接納



減重不是靠「苦熬」， 是靠「理解」



騎象人（理智）

知道要健康、要控制體重。



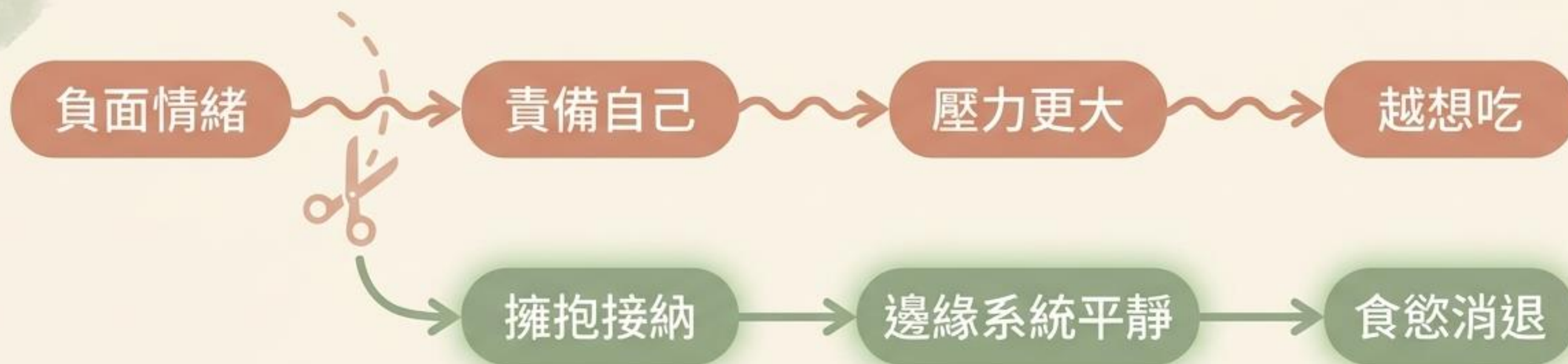
大象（情緒與本能）

累了、壓力大就想吃甜的！

真相：「知道卻做不到」不是沒毅力，
是大象太強大了。



科學發現：越抗拒，越想吃

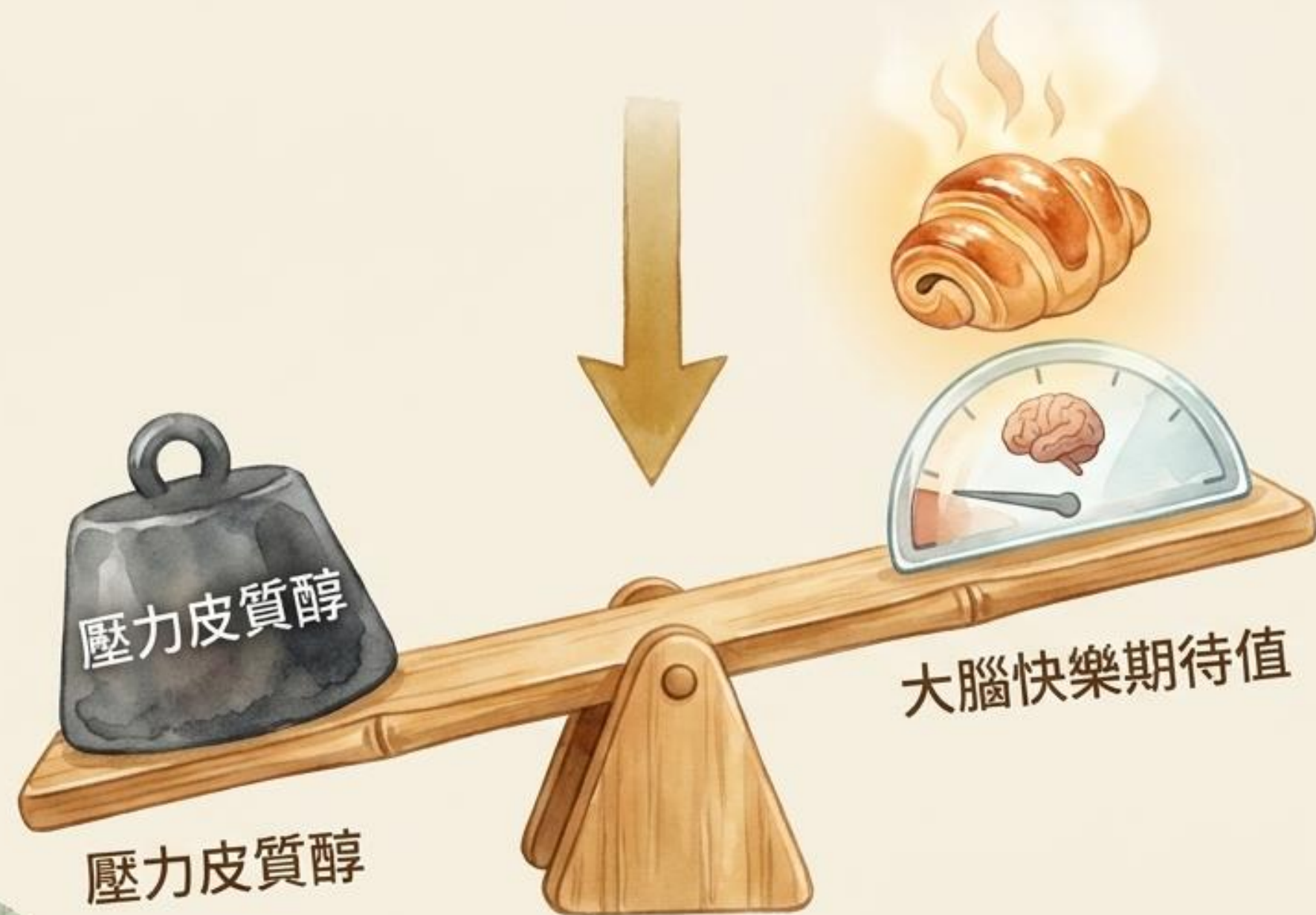


平靜按鈕：當我們接納情緒，大腦的情感中樞會立刻平靜。

心法練習：「我現在有點煩，想吃東西是很正常的。」

單元二：是肚子餓還是心裡餓？

哈佛大學最新大腦掃描研究

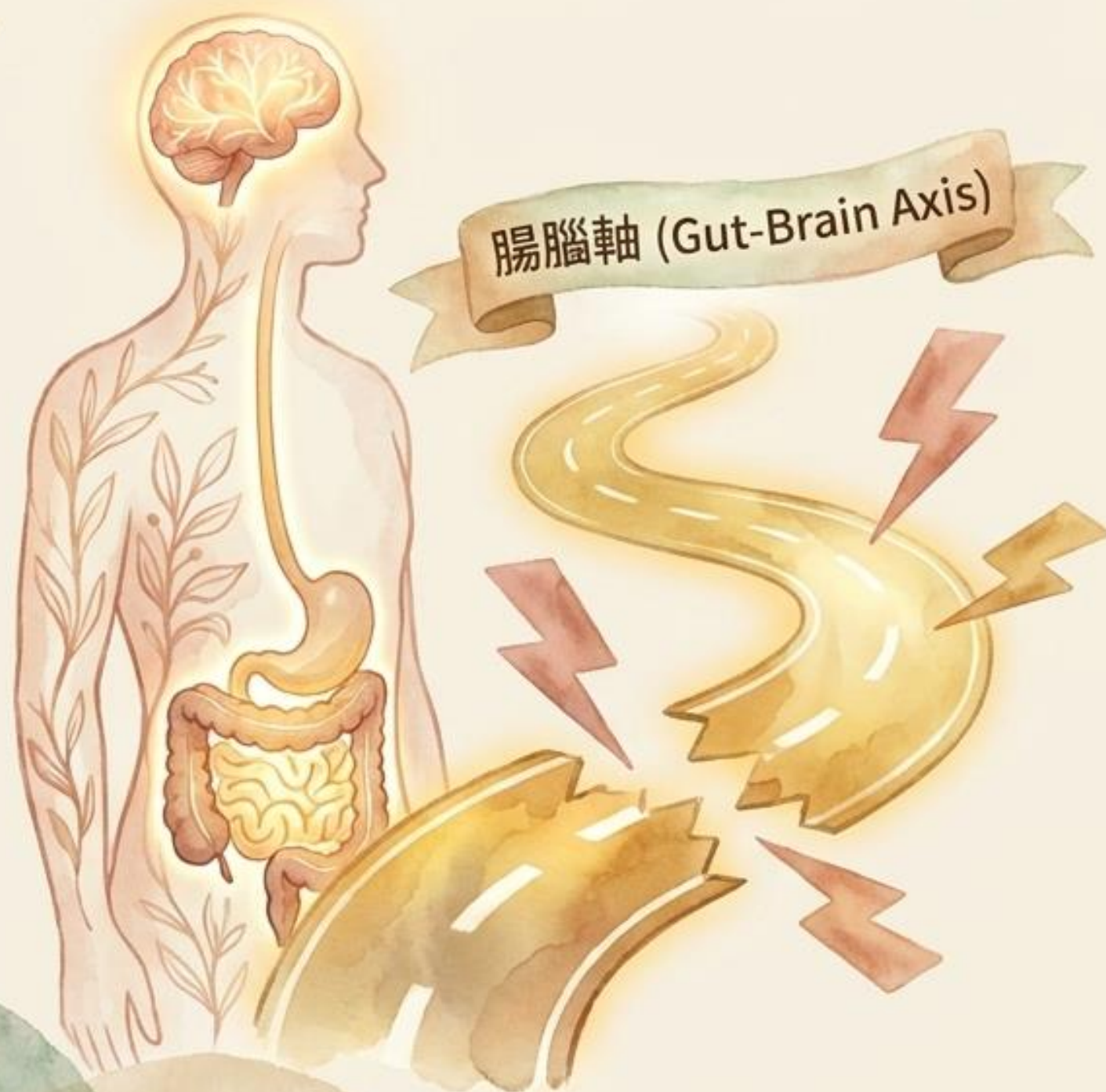


壓力飆高時，大腦獎賞區活力「異常降低」。

代償機制：大腦覺得太不快樂，強制命令你吃高熱量食物補償！

結論：這不是嘴饞，是大腦的「生理求救訊號」。

第二大腦：你的腸胃也會有情緒



腸腦軸：腸胃與大腦之間的溝通高速公路。

2025年最新醫學證實：

- 慢性壓力、睡不好、焦慮，會直接破壞這條連線。

後果：

- 破壞腸胃蠕動，誘發「情緒性暴食」，試圖用吃來找回控制感。

超實用檢測：是肚子餓還是心裡餓？



肚子餓（生理）

漸漸變餓

吃什麼都可以
（便當、青菜也行）

吃飽就停了，覺得滿足



心裡餓（情緒）

像龍捲風突然爆發

只想吃特定食物
（如甜點、炸物）

吃撐了還想吃，吃完有罪惡感

破解貪吃循環：花椰菜測試與 HALT 評估法



大腦的 20 分鐘時差

需時 20 分鐘



吃太快 → 訊號大塞車 →
發現飽的時候已經吃撐了！



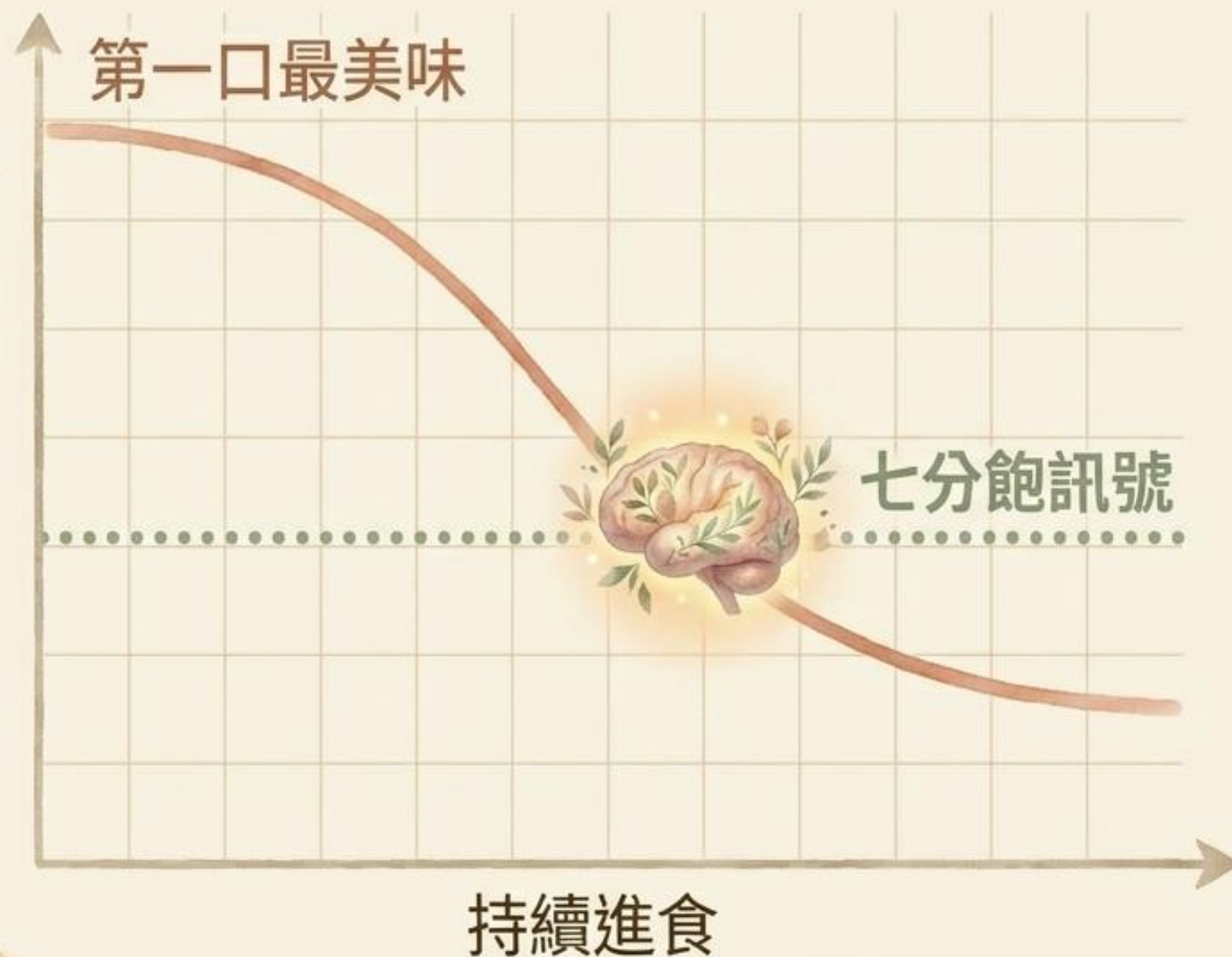
正念第一招：關掉電視吃飯。
把注意力還給食物，讓大腦
趕上胃的速度。

2025年權威期刊：放慢速度是減重魔法



正念感官進食：把注意力集中在仔細咀嚼、品味香氣與口感。
核心機制：專注感官會自然而然地「放慢進食速度」。

特殊感官飽足感：喚醒內建煞車系統



大腦在打分數：內側前額葉皮質負責評估食物帶來的愉悅度。

第一口最美味：一直吃同一種食物，大腦感受到的快樂會隨四口數降低。

正念心法：細細品嚐，就能聽見身體「七分飽」的聲音。

把日常吃飯，變成一場微旅行

視覺：觀察顏色與光澤

味覺：體會味道的釋放

觸覺：感受紋理與溫度

五感進食

聽覺：聽見咀嚼的聲音

嗅覺：呼吸大自然的香氣

(請各位準備好手上的一顆葡萄乾)

葡萄乾練習（一）：看見與感受



看一看（視覺）：

- 把它放在掌心。想像你是剛來到地球的外星人，第一次看到這個物品。
- 它的顏色、光澤、皺褶是什麼樣子？



摸一摸（觸覺）：

- 用兩根手指輕輕捏一捏。
- 它是軟的？硬的？粗糙的？還是黏黏的？

葡萄乾練習（二）：聞、咬、吞



聞一聞：

放到鼻尖，閉上眼睛深呼吸。聞到了陽光或泥土的香氣嗎？



慢咬：

放到舌頭上，先不咬，感受重量。慢慢咬下第一口，注意味道如何在嘴裡炸開。



吞嚥：

咀嚼至少20下到泥狀，慢慢吞下，感受它順著食道滑進胃裡的溫暖。

總結：正念飲食的美好循環

身心輕鬆：每一次專心吃飯，
都是愛自己。

原諒大象：
接納情緒，
不被壓力綁架。

看見需求：
運用 HALT 與
花椰菜測試。

找回時差：
關掉電視，
專心慢吃。

大腦滿足：
喚醒七分飽智慧。



“慢慢吃，好好生活。”

**從今天開始的下一餐，
試著留給自己 20 分鐘
專屬的專屬時光。**

**把注意力還給食物，
把健康還給自己。**



每一餐，都是與自己對話的微型儀式。



不再自動導航，不再帶著罪惡感進食。
把注意力收回到當下，用一頓飯的時間，好好愛自己。



從心找回健康的溫暖筆記

- ✓ 區分身體餓與心裡餓，給情緒一個暫停的選擇空間。
- ✓ 放慢速度，留給大腦 20 分鐘接收「吃飽了」的瘦素訊號。
- ✓ 啟動五感，咀嚼 20-30 下，讓吃飯成為最簡單的正念練習。



新北市永和區公所講座精華 | 李佳蕙 營養師 · 高詩傑 心理師