

懶人外食術 「211 餐盤」

外食族想吃得健康均衡嗎？試試「211 餐盤」，這個飲食法簡單高效，特別適合忙碌的上班族，因為它不要求複雜的熱量計算，實用又好上手，只需掌握正確比例，就能輕鬆達成體重管理與營養均衡的目標。

「211 餐盤」的黃金比例 讓你吃飽又健康

「211 餐盤」由哈佛大學的「健康飲食餐盤」延伸而來，核心概念非常簡單，就是將你的餐盤分成三個部分，並依照特定的比例盛裝食物：

蔬菜類：佔餐盤的 1/2

選擇各種顏色、多樣化的蔬菜
提供豐富的膳食纖維、維生素，促進腸道蠕動。

蛋白質：佔餐盤的 1/4

選擇優質蛋白質，如：雞肉、魚肉、豆腐、豆漿等
有助於肌肉生長與修復、提供飽足感。

澱粉類：佔餐盤的 1/4

選擇未精緻的全穀類，例如糙米飯、五穀米、地瓜等
富含膳食纖維，能穩定血糖，提供身體所需能量。



- 211 餐盤的核心是「視覺比例」，最重要的是保持 211 比例
- 根據自己的飽足感和實際需求做調整
- 以下提供 500 大卡的份量參考：
熟蔬菜約 1.5-2 碗+肉類 1 個掌心大小+半碗糙米飯或半個中型地瓜

「211 餐盤」好處



簡單易懂，不需精算

不用再辛苦計算卡路里，只要目測比例就能輕鬆操作。



應用彈性高

無論是自助餐、便當店、小吃店甚至便利商店都適用。



營養均衡

確保攝取足夠的蔬菜、蛋白質和好的澱粉，避免營養不均。



有助體重管理

高比例的蔬菜和蛋白質能有效提升飽足感，減少過度進食。

