

行政院衛生署食品藥物管理局，公布新版飲食指南

為推廣均衡的健康飲食觀念，衛生署食品藥物管理局參考先進國家之飲食指標建議，並依據我國 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，檢討修正「國民飲食指標」及「每日飲食指南」。

「國民飲食指標」包括 12 項原則：除持續宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取 1/3 全穀食物。同時也提醒國人來源標示要注意，衛生安全才能吃。

新版「每日飲食指南」修正的重點包括：(1)將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。(2)修正各大類食物的建議量 (3)提醒堅果種子類的攝取 (4)教導民眾瞭解自己每日活動所需熱量後，換算自己每日適當的六大類食物攝取份數。衛生署也關心素食者之營養狀況，同時提出「素食飲食指標」。

另現行每日飲食指南的梅花圖案已沿用多年，為使國人充分感受到「每日飲食指南」所要傳達之訊息，衛生署採用經公開競賽並經評選的作品做為新的圖案。此圖像意涵飲食均衡、勤運動、多喝水等健康重要概念。

衛生署食品藥物管理局關心國人的健康，提醒國人宜遵守「國民飲食指標」12 項原則及「每日飲食指南」之建議，養成正確的均衡飲食習慣，確保身體健康，遠離疾病之風險。

有關營養與健康參考資料可查詢食品藥物管理局網頁：

<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=3>

新版飲食指南連結網站：

http://www.fda.gov.tw/news.aspx?newssn=7828&key_year=0&keyword=&classifysn=4&unitsn=1