

成人均衡飲食建議量

每日飲食指南（成人均衡飲食建議量）

選擇食物首要考慮食物的營養價值，同時也要注重新鮮、衛生及經濟。

食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家建議我們每天從下列六大類基本食物中，選吃我們所需要的份量：

◆ 五穀根莖類 3~6 碗

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

奶類 1~2 杯

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

◆ 蛋、豆、魚、肉類 4 份

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

◆ 蔬菜類 3 碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。

深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

◆ 水果類 2 個

水果可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

◆ 油脂類 2~3 湯匙

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪



成人均衡飲食建議量		
類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3~6 碗	每碗：飯一碗（200 公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片。
奶類	1~2 杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.）乳酪一片（約 30 公克）
蛋豆魚肉類	4 份	每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 公克）或豆腐一塊（100 公克）；或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	3 碟	每碟：蔬菜三兩（100 公克）
水果類	2 個	每個：中型橘子一個（100 公克）；或番石榴一個。
油脂類	2~3 湯匙	每湯匙：一湯匙油（15 公克）

本「成人均衡飲食建議量」適用於一般健康的成年人，但因個人體型及活動量不同，可依個人 · 需要適度增減五穀根莖類的攝取量。

每類食物的選擇應時常變換，不宜每餐均吃同一種食物。烹調用油最好採用植物性 · 油，並需注意用量。蔬菜類中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜。

青少年、老年人及孕乳婦由於生理狀況較為特殊，可依本飲食指南做少許改變：

- 青少年 增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或一 · 青少年 杯牛奶。
- 老年人 可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。
- 孕乳婦 六大類食物均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，最好每日能增加一至二杯牛 · 青少年 奶；必要時，可以低脂奶代替，以降低熱量的攝取量。

營養是健康的根本，食物是營養的來源

我們身體需要食物中的營養素來維持生命。這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。

日常活動的體力來自醣類和脂肪所產生的熱量。

蛋白質是人體生長發育與新陳代謝的必須原料。

維生素與礦物質可以調節生理作用。

食物的營養價值

食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。

大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。

生鮮食物比加工食品含有較多的營養素。

請參考圖示「食物所含熱量與營養素的含量」。

【請記住】

食物的價錢高，並不一定表示營養價值高。

就地取材，選食本地的各類生鮮食物，新鮮又營養。

日常飲食應盡量選擇各類食物，不偏食也不過量。

每 100 公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物	熱量 (卡路里)	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素 A	維生素 B 群	維生素 C
五穀根莖類	*** *	*	●	●	●	○	*	●
汽水 可樂	**	○	○	○	●	○	○	○
後腿瘦肉	***	**	***	●	*	●	***	●
魚	***	*** *	*** *	*	●	●	*	○
蛋	***	***	*** *	***	*	**	**	○
全脂奶	**	*	***	*** *	●	*	*	○
豬肝	***	*** *	**	●	*** *	*** *	*** *	*** *
豆腐	**	**	***	*** *	**	●	*	○
深綠色 深黃紅色 蔬菜	●	●	●	*** *	*	*	**	**
淺綠色蔬菜	●	●	●	***	●	***	*	**
深黃色水果 如：木瓜、 芒果	*	●	●	**	●	***	**	*** *
枸櫞類水果 如：橘子、 柳丁	*	●	●	**	●	●	**	*** *
蘋果	*	●	●	*	●	●	**	*

圖例：****非常豐富 ***豐富 **中等 *少量 ●微量 ○沒有