

# 健康飲食 每日飲食指南



操作說明

全文PDF下載



衛生福利部  
國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



# 健康飲食

## 每日飲食指南

### 每日飲食指南基本設計

- 一、飲食均衡
- 二、勤運動
- 三、適量喝水



### 全穀根莖類

#### 全穀根莖類分類



全穀類



根莖類



澱粉含量較豐富的豆類及果實類

- **全穀類**：糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧等及其製品。
- **根莖類**：蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕等。
- **澱粉含量較豐富的豆類和果實類**：紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等植物果實或種子。



### 豆魚肉蛋類

- 豆魚肉蛋類為人體**蛋白質的重要來源**，因考慮其營養價值，特別將豆製品往前提，希望**強調植物性蛋白質來源**，以及較健康的脂肪比例。
- 建議**動物性及植物性食物應攝取各半**，由於國人較易攝取過多動物性食物，因此建議應優先選擇植物性、脂肪含量較低的蛋白質食物來源，並**避免油炸和過度加工食品**。

### 低脂乳品類



- 乳品類食物所含的乳脂肪為飽合脂肪，為避免國人攝入過多脂肪，造成心血管疾病，故**建議選用低脂類乳品**。





# 健康飲食

## 每日飲食指南

### 乳糖耐受性不良



腸胃道分解量



乳糖量

#### 原因

身體消化乳糖的功能不佳或有所缺乏，當**乳糖量**超過腸胃道能分解的量，即會造成乳糖消化不良症狀。

#### 症狀

**脹氣、放屁、腹瀉**等情況。因乳糖食用量、過去食用含乳糖成分食物的情形、和乳糖一起食用的食物種類不同，皆有所差異。

#### 減輕方法

和其他食物一起食用。  
規則食用含乳糖的食物幫助身體適應乳糖。  
食用其他乳製品，如；只含少量乳糖的起司。



### 蔬菜類

至少需1.5份  
深色蔬菜

- 應鼓勵國人增加蔬菜類的攝取量，至少需攝取**1.5份的深色蔬菜**。除了攝取深色蔬菜，也需適量攝取其他種類的蔬菜。
- 補充：建議不飲用奶類或對鈣質需求量大的人，可多攝取深色蔬菜類，並提醒蔬菜類食物中的**草酸、植酸**會稍微影響鐵和鈣的吸收。
  - 深色蔬菜：地瓜葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、白莧菜、芹菜、油菜、紅鳳菜、山芹菜、龍葵（黑甜菜）、紅莧菜、山萵蒿（昭和草）、千寶菜（冬菜）、荷葉白菜、川七、豆瓣菜等。
  - 顏色越深綠或深黃，含越多維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣。





# 健康飲食

## 每日飲食指南

### 水果類

- 水果外皮含有豐富膳食纖維，具**預防便秘、腸癌、腦血管疾病**等功能，所以雖然食用的口感較粗糙，但建議還是應**盡量洗淨果皮一起吃**。
- 含有較多鐵質成分的水果：桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾等。
- 需適量攝取不同顏色的水果，以均衡營養。



### 油脂與堅果種子類

- 堅果種子類**含蛋白質、維生素和礦物質**，建議一天吃1份，但由於堅果種子含多量脂肪，攝取應適量，不應過多。

堅果種子含多量脂肪

### 一、油脂

- 植物油：將植物種子壓榨萃取成的花生油、黃豆油、葵花油、芝麻油等植物油，**一般植物油在室溫下為液體**。
- 動物油：來自動物的脂肪組織，例如：豬油、牛油等。此類油脂飽和脂肪含量較高，在室溫下為固體，**應減少使用**。
- 加工品：美乃滋、沙拉醬等，**應酌量取用**。

應少用動物油

### 二、堅果種子

- **脂肪含量高**的植物果實和種子，例如：花生、瓜子、葵花子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等。

### 每日飲食建議量說明

#### 步驟一

根據身高體重求出BMI值，再檢視體重是否在健康體重範圍內。

#### 步驟二

找出一天所需熱量需求。

#### 步驟三

找出六大類食物建議分量。





# 健康飲食

生活運動強度

## 每日飲食指南



看看自己每天的生活活動強度

低		
生活動作	時間(小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如:坐著看書、看電視等)
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間(小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如:在公車或捷運上站著、用吸塵器打掃、散步、購物。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間(小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

## 飲食烹調紅綠燈

● 綠燈：油脂含量較低，建議可使用的烹調方式。



烹調法	說明
蒸	利用隔水加熱及蒸氣使食物變熟。例如：蒸魚。
涮、燙	肉類食物切成薄片，吃時放入滾湯裡燙熟是「涮」。大火燒滾就撈出是「燙」。例如：涮涮鍋、燙青菜。
煮	食材處理好，放入滾水或高湯中，長時間燒滾再撈出。例如：鹽水蝦。
烤、烘	調味後的食物，用烤箱烘熟或乾燥。例如：烤雞、烘番薯。
燉、滷	先大火燒滾食物，再以小火燒到爛熟是「燉」；若加入醬油、糖、香辛料就是「滷」。例如：清燉牛肉、滷雞腿。
凍	食物中加入洋菜、果膠或利用食物天然的膠質，將食物煮熟後放冷，再拿去凍結起來。例如：肉凍。



# 健康飲食

## 每日飲食指南



- 黃燈：油脂含量中等，建議謹慎使用此類烹調方式。

烹調法	說明
炒	以中大火拌炒食物。例如：炒青菜。
爆	強火將油燒熱，食材迅速拌炒即起鍋。例如：醬爆雞丁。
煎	將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮鬆脆。例如：煎魚。
糖醋	主要調味料為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。例如：糖醋排骨。
燒	菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液濃縮。例如：紅燒豆腐。



- 紅燈：油脂含量較高，建議避免使用此類烹調方式。

烹調法	說明
炸	多量油（可蓋過菜餚的量）燒熱後，將食物加熱至熟。例如：炸雞塊。
酥	將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。例如：香酥鴨。
三杯	薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻。例如：三杯小卷。

- 外食應對法：

- 選擇清湯等少脂類的湯品為主。
- 選擇自助餐時，可先用開水涮過食物再食用，可減少油、鹽攝取。
- 避免在白飯上淋上肉汁。
- 米飯與菜分開裝，避免米飯吸收菜汁。

外食減少油、鹽攝取

