



## 每日飲食指南

前言	2
如何使用我的每日飲食指南	8
全穀根莖類	14
豆魚肉蛋類	16
低脂乳品類	20
蔬菜類	24
水果類	26
油脂與堅果種子類	28

## 前言

目前國人生活日趨於靜態，熱能消耗減低，造成肥胖與代謝症候群相關的慢性疾病盛行，且隨著各類食物可獲量及國人飲食型態的改變，過去的飲食建議需要重新檢討。因此，「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%），以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。最新每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並包含多個熱量階層。



## 規劃原則

新版每日飲食指南三大營養素佔總熱量比例範圍為：蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%。營養素攝取須達 70% DRI 以上。食物份數分配以近似的大卡數食物分配比例向上或向下調整。

## 熱量階層

以 1500、1800、2000、2200、2500、2700 大卡為營養師常用的熱量標的；並考慮某些熱量需求較低的民眾，增加 1200 大卡的設計供其參考使用。

## 食物分類

根據新版飲食綱領，強調攝取營養素密度高之原態食物，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量。因此，將原本分類中之五穀根莖類，修改為「全穀根莖類」；為強調植物性蛋白質來源，以及較為健康的脂肪比例，將蛋豆魚肉類之順序修改為「豆魚肉蛋類」；為避免國人攝入過多脂肪，奶類建議選用低脂乳，將原本的奶類改為「低脂乳品類」；為鼓勵國人多攝取堅果以取代精製油類，將油脂類名稱改為「油脂與堅果種子類」。再加上原本的「蔬菜類」、「水果類」，新版每日飲食指南內容有六大類食物，並包含不同熱量階層每天應攝取的各種參考量。

## 份量說明

六大類食物份量部分參考之基準 (1 份，1 portion size)：

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果 種子類	45		5	

+: 表微量

## 變更概述

檢視舊版每日飲食指南適用性之分析結果，發現脂肪佔總熱量比例過高，因此新版指南避免使用高脂家畜肉及全脂奶，並減少烹飪用油的使用。

鉀、鈣之不足需開拓鉀、鈣豐富的食物來源，鑒於蔬菜水果的攝取量若訂得太高，實際應用將會窒礙難行，因此提高未精製全穀攝取（佔主食之 1/3，以未精製全穀取代精製穀類）以增加礦物質來源。減少烹飪用油，維生素 E 攝取會大幅減少，因此建議攝取高維生素 E 來源的食物，例如堅果種子、深色蔬菜等。修改後的六大類食物種類及份量，以 1500 大卡為基礎，每日攝取全穀根莖類 10 份（其中 1/3 為未精製）、豆魚肉蛋類 4 份、低脂乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、油脂 3 份、堅果種子 1 份。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

**新版飲食指南推薦 1200-2500 大卡飲食各類食物份數**

	1200 大卡	1500 大卡	
全穀根莖類（碗）	1.5	2.5	
全穀根莖類（未精製）（碗）	1	1	
全穀根莖類（其他）（碗）	0.5	1.5	
豆魚肉蛋類（份）	3	4	
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	
蔬菜類（碟）	3	3	
水果類（份）	2	2	
油脂與堅果種子類（份）	4	4	
食用油（植物油）（茶匙）	3	3	
堅果種子（份）	1	1	

	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
	3	3	3.5	4	4
	1	1	1.5	1.5	1.5
	2	2	2	2.5	2.5
	5	6	6	7	8
	1.5	1.5	1.5	1.5	2
	3	4	4	5	5
	2	3	3.5	4	4
	5	6	6	7	8
	4	5	5	6	7
	1	1	1	1	1



## 找到自己的健康體重

如何  
使用  
我的  
每日  
飲食  
指南

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$
145	46.3	38.9~50.4
146	46.9	39.4~51.1
147	47.5	40.4~51.8
148	48.2	40.5~52.5
149	48.8	41.1~53.2
150	49.5	41.6~53.9
151	50.2	42.2~54.6
152	50.8	42.7~55.3
153	51.5	43.3~56.1
154	52.2	43.9~56.8
155	52.9	44.4~57.6
156	53.5	45.0~58.3
157	54.2	45.6~59.1
158	54.9	46.2~59.8
159	55.6	46.8~60.6
160	56.3	47.4~61.3
161	57.0	48.0~62.1
162	57.7	48.6~62.9
163	58.5	49.2~63.7
164	59.2	49.8~64.5
165	59.9	50.4~65.2
166	60.6	51.0~66.0
167	61.4	51.6~66.8
168	62.1	52.2~67.6

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$
169	62.8	52.8~68.4
170	63.6	53.5~69.3
171	64.3	54.1~70.1
172	65.1	54.7~70.9
173	65.8	55.4~71.7
174	66.6	56.0~72.6
174	66.6	56.0~72.6
175	67.4	56.7~73.4
176	68.1	57.4~74.2
177	68.9	58.0~75.1
178	69.7	58.6~75.9
179	70.5	59.3~76.8
180	71.3	59.9~77.7
181	72.1	60.6~78.5
182	72.9	61.3~79.4
183	73.7	62.0~80.3
184	74.5	62.6~81.2
185	75.3	63.3~82.0
186	76.1	64.0~82.9
187	76.9	64.7~83.8
188	77.8	65.4~84.7
189	78.6	66.1~85.6
190	79.4	66.8~86.5

\* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)= 體重 (公斤) / 身高 (公尺)<sup>2</sup>



## 2. 查出自己的熱量需求

### 看看自己每天的生活活動強度

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	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
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、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等強度。
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、打網球、運動訓練...等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

查出自己的熱量需求

性別	年齡	* 熱量需求 (Kcal)				* 身高 (cm)	* 體重 (kg)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

\* 以 94~97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

### 3. 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數							
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

## 六大類食物代換份量

### 全穀根莖類 1 碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 (200 公克) 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中型芋頭 1 個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 1 又 1/3 根 (280 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克) 或 全麥土司 1 又 1/3 片 (100 公克)

### 豆魚肉蛋類 1 份 (重量為可食生重)

- = 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (20 公克)
- = 無糖豆漿 1 杯 (260 毫升)
- = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克) 或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
- = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (30 公克)
- = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (60 公克) 或 白海蔘 (100 公克)
- = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)
- = 雞蛋 1 個 (65 公克購買重量)

### 低脂乳品類類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升 = 1 份)

- 低脂乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升 = 1 份)
- = 低脂 或 脫脂牛奶 1 杯 (240 毫升)
- = 低脂 或 脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)
- = 低脂乳酪 (起司) 1 又 3/4 片 (35 公克)

## 六大類食物代換份量

### 蔬菜類 1 碟 (1 碟 = 1 份，重量為可食重量)

- = 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或 約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

### 水果類 1 份 (重量為購買量)

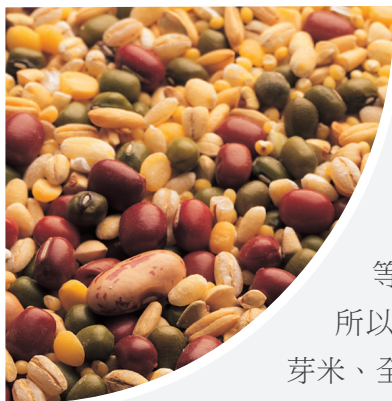
- = 山竹 (420 公克) 或 紅西瓜 (365 公克) 或 小玉西瓜 (320 公克) 或 葡萄柚 (250 公克) 或 美濃瓜 (245 公克) 或 愛文芒果、哈密瓜 (225 公克) 或 桶柑、椪柑、木瓜、百香果 (190 公克) 或 荔枝 (185 公克) 或 蓮霧、楊桃 (180 公克) 或 聖女蕃茄 (175 公克) 或 草莓、柳丁 (170 公克) 或 土芭樂 (155 公克) 或 水蜜桃 (150 公克) 或 粗梨、棗子 (140 公克) 或 青龍蘋果、葡萄、龍眼 (130 公克) 或 奇異果 (125 公克) 或 加州李 (110 公克) 或 釋迦 (105 公克) 或 香蕉 (95 公克) 或 櫻桃 (85 公克) 或 榴槤 (35 公克)

### 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- = 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7 公克) 或 南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、腰果 (8 公克)
- = 黑 (白) 芝麻 1 湯匙 +1 茶匙 (10 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (5 公克)

## 均衡飲食的意義

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。



全  
穀  
根  
莖  
類

## 食物內容

全穀根莖類食物包括各種全穀類、一些澱粉含量豐富的根莖類、豆類和果實等。由於這些食物在飲食中食用量最大，所以又稱為「主食」。全穀類包括糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧等及其製品；根莖類包括蕃薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕等；澱粉含量豐富的豆類及果實包括紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角、南瓜等植物果實或種子。

## 營養成分及功能

由於全穀根莖類食物中醣類含量很高，所以主要功能為提供熱量。另外在未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，然而這些有益於健康的營養素和食物成分會受到加工處理方式的影響。以稻穀為例，稻穀碾去穀殼即為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，即所謂的胚芽米，若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部份，即為精製白米。未精製全穀根莖類為我們提供能量以及豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等；精製過的穀類或加工過的製品，大多使用多量的糖和油脂，不但吃不到未精製全

穀的營養成分，還容易吃進過多的熱量，一段時間後易造成肥胖和各種疾病，因此食用這類精製穀類和加工製品，不如選擇較為健康的未精製全穀根莖類。三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。

熱量需求	全穀根莖類每日建議食用份量
1200 大卡	1.5 碗
1500 大卡	2.5 碗
1800 大卡	3 碗
2000 大卡	3 碗
2200 大卡	3.5 碗
2500 大卡	4 碗
2700 大卡	4 碗

## 每日建議量及份量說明

建議每日食用的全穀根莖類應包括有 1/3 以上的未精製全穀雜糧。

**全穀根莖類 1 碗** (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 (200 公克) 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中型芋頭 1 個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 1 又 1/3 根 (280 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克) 或  
全麥土司 1 又 1/3 片 (100 公克)



豆魚肉蛋類食物是蛋白質的重要來源，在選擇這類食物時，應該盡量選擇植物性、脂肪含量較低的，並避免油炸和過度加工的食品。

豆

魚

肉

蛋

類

## 食物內容

### 豆類

豆魚肉蛋中的「豆」，指的是提供豐富植物性蛋白質的黃豆及黃豆製品。雖然缺乏甲硫胺酸(人體的必需胺基酸之一)，但同時與其他植物混合食用，就可以達到互補的效果，例如豆類和穀類、豆類和堅果種子類等一起食用。因為素食者沒有食用動物性蛋白質，所以應該特別注意搭配各種植物性蛋白質的食物，以獲得足夠的營養。

### 高鈣豆製品

每 7 g 蛋白質含鈣質含量大於 75 mg 之豆製品定義之，包括豆干塊、傳統豆腐、小三角油豆腐、臭豆腐、五香豆干、素肉羹、凍豆腐、豆漿、豆干絲、麻油辣腐乳、竹輪。依國人



攝食高鈣豆製品之比例，攝取一份高鈣豆製品，鈣含量為 136 mg。若以高鈣豆製品取代原本攝取豆製品的種類，並提高豆製品於豆魚肉蛋類攝取總量之比例（由 1/5 提高至 1/3），一份豆魚肉蛋類的鈣含量可從 30.3 mg 提升至 57.4 mg。

## 魚類

豆魚肉蛋中的「魚」，包括各種魚、蝦、貝類、甲殼類、頭足類等水產食物。魚類食物含有豐富的動物性蛋白質，但脂肪含量平均較肉類低，且其脂肪酸之比例較肉類為健康。一般而言，紅色肉質的魚在腹部肌肉所含的脂肪量較高，白色肉質魚肉的脂肪量較低，而蝦類、貝類、頭足類（如烏賊、章魚）的脂肪量都較低。可以連骨頭一起食用的魚類含有豐富的鈣質，如小魚乾等。

## 肉類

肉類食品包括家禽和家畜的肉、內臟及其製品，是飲食中重要的蛋白質來源，但是肉類食品中也含有較多的脂肪，對心血管的健康較不利，宜適量選用較瘦的肉。肉類含有多種礦物質，顏色越紅的肉中鐵質含量越多。

盡量選擇  
植物性、脂肪  
含量較低的



## 蛋類

蛋類主要指各種家禽的蛋，其中又以雞蛋最為普遍。它含有豐富的蛋白質，而且是所有食物中蛋白質品質最佳的。除了蛋白質，蛋類也含有脂肪，集中在蛋黃的部份；也含有豐富的維生素 A、維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和鐵、磷等礦物質，因此蛋可說是既便宜又營養的食物。一個雞蛋中約含有 250 mg 的膽固醇集中在蛋黃，因此當血液中膽固醇較高時，建議一個星期不要攝取超過三個蛋黃。

## 脂肪含量較高的判別法

豆魚肉蛋類食物經常含有隱藏的脂肪

1. 有含皮的，例如雞皮、豬皮、鴨皮、魚皮。
2. 有看到白色脂肪，例如五花肉、梅花肉、培根、魚肚、豬小腸、豬大腸。
3. 均勻分散的油脂，例如熱狗、牛腩、火腿。
4. 加工絞肉製品，例如香腸、熱狗、貢丸、包子肉餡、火鍋餃類。
5. 用食用油處理過的，例如肉鬆、肉脯、三角油豆腐。

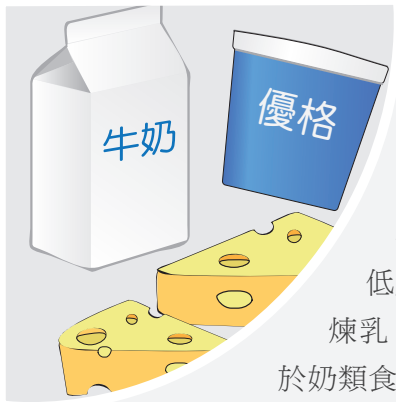
## 每日建議量及份量說明

### ..... 豆魚肉蛋類 1 份 (重量為可食生重) .....

- = 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (20 公克)
  - = 無糖豆漿 1 杯 (260 毫升)
  - = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克) 或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
  - = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (30 公克)
  - = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (60 公克) 或 白海蔘 (100 公克)
  - = 去皮雞胸肉 (30 公克)  
或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)
  - = 雞蛋 1 個 (65 公克購買重量)
- .....

熱量需求	豆魚肉蛋類每日建議食用份量
1200 大卡	3 份 (高鈣豆製品至少佔 1 份)
1500 大卡	4 份 (青少年高鈣豆製品至少佔 1.3 份)
1800 大卡	5 份
2000 大卡	6 份
2200 大卡	6 份
2500 大卡	7 份
2700 大卡	8 份

豆魚肉蛋類  
經常含有  
隱藏的脂肪



## 低 脂 乳 品 類

奶類食品為哺乳動物的乳汁及其製品，包括市面上最多的牛乳製品，其次為羊乳製品等。奶類食品包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、煉乳、優酪乳、優格、乳酪、冰淇淋等。由於奶類食品中所含的乳脂肪為動物性脂肪，為避免日常飲食中的脂肪攝取量過多，造成心血管疾病，因此建議選用低脂乳品類。

優酪乳是牛乳或羊乳中加入乳酸菌經發酵製成，乳酸菌將乳糖轉換為乳酸，由於乳酸的生成使原本乳中的蛋白質凝固，成為凝態，但也因會產生自然的酸味，製作時常加入較多的糖，熱量較鮮乳高。

### 營養成分及功能

奶類食物中富含鈣質，以及容易被人體消化吸收的優良蛋白質、醣類、脂肪、多種維生素、礦物質。

#### 牛奶過敏

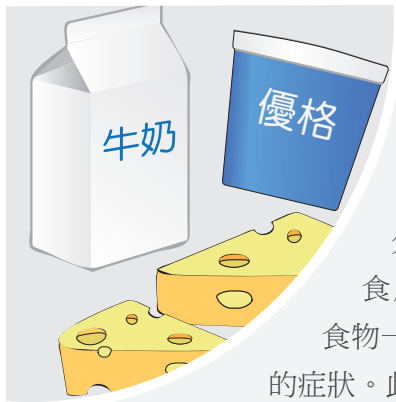
牛奶蛋白過敏的盛行率低，約只有2~4%，大部分出現在嬰兒時期，絕大多數都是經由自覺症狀而診斷。但其中實際上

有很大的比例是由於乳糖不耐所造成的。乳糖是天然存在於乳品內的糖份來源，乳糖耐受性不良指的是一個人在消化乳糖上的功能不佳或缺乏，而當乳糖量超過腸胃道所能分解時，過多的乳糖即會造成乳糖消化不良的症狀。在台灣，約 95% 的成人分解乳糖的功能是不佳的 (40 % 有乳糖耐受性不良的症狀，15% 有腹瀉的症狀)。

### 乳糖耐受性不良

乳糖耐受性不良的症狀包含在食用大量乳糖後 (如：約 946 ml 的牛奶) 產生脹氣、放屁、或腹瀉。而乳糖的吸收不良可能是造成鈣質缺乏的一個危險因子，並不是因為無法吸收鈣質，而是因為乳糖耐受不良的症狀而避免乳製品的使用，造成鈣質缺乏。雖然有些乳糖耐受不良的人必須避免乳製品，但有大部份人是可以使用中量或少量的乳糖 (如：8 盎司的牛奶，約 237 ml)，若分開二餐食用，甚至可以食用到 16 盎司 (約 473 ml) 的牛奶。

奶類食品中  
所含的乳脂肪  
為動物性脂肪，  
建議選用低脂或  
脫脂奶類



## 低 脂 乳 品 類

乳糖耐受不良的症狀因人而異，會因乳糖食用的量、過去食用含乳糖成分的食物情形、以及同時和乳糖一起食用的食物種類不同而有所差異。和其他食物一起進食時喝牛奶可以幫助減少乳糖不耐的症狀。此外，規則食用含乳糖的食物（如：每天

喝牛奶喝 2~3 星期）也可幫助身體適應乳糖而減少乳糖耐受不良的症狀。其他乳製品包括只含有少量乳糖的起司、含有益生菌幫助分解乳糖的優格、或是低乳糖或沒有乳糖的牛奶，都可以提供乳糖耐受不良的人做選擇。

若乳糖耐受不良的人決定避免乳製品的食用，那在日常生活飲食就必須多攝取非乳製品的鈣質來源，或是補充鈣片來滿足身體鈣質的需求。

註：牛奶過敏與乳糖耐受性不良節錄自「學童骨質健康與鈣質攝取」，台北榮民總醫院吳子聰醫師（「臨床醫學」雜誌，2009）

## 每日建議量及份量說明

低脂乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升 = 1 份)

= 低脂 或 脫脂牛奶 1 杯 (240 毫升)

= 低脂 或 脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

= 低脂乳酪 (起司) 1 又 3/4 片 (35 公克)

熱量需求	低脂奶類食用份量
1200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1800 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2000 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2700 大卡	2 杯 (480 ml)

若決定避免食用乳製品，就必須多攝取非乳製品的鈣質來源



## 食物內容

蔬菜的種類很多，根據食用的部份可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類等。葉菜類我們食用莖葉部份，例如：菠菜、高麗菜、大白菜；花菜類例如：綠花菜、白花菜、韭菜花、金針花等；根菜類例如：蘿蔔、胡蘿蔔；果菜類是植物的果實，例如：青椒、茄子、冬瓜、絲花、小黃瓜等；豆菜類是一些豆科植物的新鮮果實或芽，例如：四季豆、豌豆夾、綠豆芽等。

蔬

菜

類

## 營養成分及功能

一般而言，蔬菜的水分含量很高，約佔 90% 以上，蛋白質和脂肪含量很少，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量卻很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性基，維持體內酸鹼平衡。膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。腸道是我們身體和攝入的外來物質接觸並發生交互作用的窗口，如果腸道健康，身體也才能順利運作，有強壯的抵抗力抵禦伺機入侵的病菌。蔬菜亦含有許多已知對健康有益的植化素，如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果；還有許多未知的有益物質存在天然植物中，它們有時需要和食物中的其他成分同時存在，才能達到效果。每天如果都能吃到足夠量的蔬菜，就是增進自己健康的一大步了！



## 高鈣深色蔬菜

包括地瓜葉、小白菜、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)、有機石蓮花、千寶菜(冬菜)、荷葉白菜、川七、豆瓣菜等深色蔬菜，由於比一般的蔬菜含有較多的鈣質(每25大卡及每100公克之鈣含量大於75毫克)，不飲用奶類的民眾，或鈣質需求較大的青少年應該多加攝取，吃到足夠的量以確保攝取夠多的鈣質。不過，雖然深色蔬菜中含有較多的鐵及鈣，但某些蔬菜本身所含的草酸、植酸等，會和鐵、鈣結合，對鐵和鈣的吸收稍微會有影響。

## 每日建議量及份量說明

.....  
**蔬菜類 1 碟 (1 碟 = 1 份，重量為可食重量)**  
.....

= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗

= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗

= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗  
.....

熱量需求	蔬菜類每日建議食用份量
1200 大卡	3 份，至少 1.5 份為深色蔬菜
1500 大卡	3 份
1800 大卡	3 份
2000 大卡	4 份
2200 大卡	4 份
2500 大卡	5 份
2700 大卡	5 份



## 食物內容

水果類的水分含量很高，蛋白質和脂肪的含量很低，主要的熱量來源為醣類。水果類的食物主要是一些植物的果實，含有特殊的香味及甜味，通常是生食，例如香蕉、橘子、蘋果、梨子、桃子、西瓜等。

水

果

類

## 營養成分及功能

水果主要提供維生素，尤其是維生素 C。提供的礦物質較少，只有桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾含有較多的鐵質；橙、草莓中含有適量鈣質。

水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙，由於膳食纖維具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，所以在吃例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。

## 每日建議量及份量說明

### 水果 1 份 (重量為購買量)

- = 山竹 (420 公克) 或 紅西瓜 (365 公克) 或 小玉西瓜 (320 公克) 或 葡萄柚 (250 公克) 或 美濃瓜 (245 公克) 或 愛文芒果、哈密瓜 (225 公克) 或 桶柑、椪柑、木瓜、百香果 (190 公克) 或 荔枝 (185 公克) 或 蓮霧、楊桃 (180 公克) 或 聖女蕃茄 (175 公克) 或 草莓、柳丁 (170 公克) 或 土芭樂 (155 公克) 或 水蜜桃 (150 公克) 或 粗梨、棗子 (140 公克) 或 青龍蘋果、葡萄、龍眼 (130 公克) 或 奇異果 (125 公克) 或 加州李 (110 公克) 或 釋迦 (105 公克) 或 香蕉 (95 公克) 或 櫻桃 (85 公克) 或 榴槤 (35 公克)

熱量需求	水果類每日建議食用份量
1200 大卡	2 份
1500 大卡	2 份
1800 大卡	2 份
2000 大卡	3 份
2200 大卡	3.5 份
2500 大卡	4 份
2700 大卡	4 份

吃蘋果、  
水梨、蕃茄、桃  
子、李子等水果時  
應盡量洗乾淨  
連果皮一起吃



油  
脂  
與  
堅  
果  
種  
子  
類

## 食物內容

油脂類食物包括日常飲食的食用油，例如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，但某些植物油（例如椰子油、棕櫚油）飽和脂肪含量比較高，或是經過氫化處理的氫化油，飽和程度提高，在室溫下呈現固態。動物油則來自動物的脂肪組織，例如豬油、牛油等，飽和脂肪含量較高，在室溫下為固體。利用這些植物油或動物油做成的加工品如：美乃滋、沙拉醬、乳瑪琳等也是油脂類食物。

### 堅果種子

這些油脂類食物為脂肪含量高的植物果實和種子，例如花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等。

### 營養功能及選擇

油脂類食物含有豐富脂肪，提供熱量和脂溶性維生素 A、E。動物油含有較多的飽和脂肪和膽固醇，日常飲食所使用的食用油應該以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等植物油為主。

注意使用油脂與堅果種子類食物時，多以堅果種子來「取代」精製過的食用油，而非在使用食用油之外再「多加」攝取堅果種子，由於堅果種子含有多量脂肪，攝取應該適量，不宜過多。

## 每日建議量及份量說明

### 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- = 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7 公克) 或 南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、腰果 (8 公克)
- = 黑 (白) 芝麻 1 湯匙 + 1 茶匙 (10 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (5 公克)

熱量需求	油脂與堅果種子類食用份量
1200 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1500 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1800 大卡	4 茶匙油 (約 20 公克) + 1 份堅果種子
2000 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2200 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2500 大卡	6 茶匙油 (約 30 公克) + 1 份堅果種子
2700 大卡	7 茶匙油 (約 35 克) + 1 份堅果種子

食用油應以含單元  
不飽和脂肪酸較多的  
橄欖油、苦茶油、  
芥花油、油菜籽油、  
花生油等植物油為主

書 名： 每日飲食指南

出版機關： 行政院衛生署食品藥物管理局

地 址： 11561 台北市南港區昆陽街 161-2 號

電 話： (02) 27878000

網 址： 食品藥物消費者知識服務網 <http://consumer.fda.gov.tw>

發行人： 康照洲

總編輯： 吳秀英

副總編輯： 蔡淑貞

編輯小組： 吳希文、黃淑琴、談亭均、鍾欣蓉

美編設計： 時新出版有限公司 <http://www.mednew.com.tw>

版(刷)次： 第一版第一刷

出版年月： 中華民國 101 年 11 月

工 本 費： 新台幣 50 元

GPN 1010102820

ISBN 978-986-03-4564-3

著作財產人： 行政院衛生署食品藥物管理局

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢行政院衛生署食品藥物管理局