

健康飲食

■ 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、衛生及健康。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、礦物質與水。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組織修補的必須原料；維生素與礦物質可以調節生理生化作用。食物的種類繁多，我們每天從下列六大類基本食物中，選吃所需要的份量：

成人均衡飲食建議量			
類別	份量	份量單位說明	
全穀雜糧類	1.5~4碗	每碗：飯一碗（160公克）；或中型饅頭一個；或薄吐司二片。	主要是供給醣類和一些蛋白質
乳品類	1.5~2杯	每杯：低脂鮮奶一杯（240c. c.）；低脂奶粉3湯匙、低脂乳酪2片（約30公克）	含有豐富的鈣質及蛋白質
豆魚肉蛋類	3~8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（190 c. c.）或蛋一個。	含有豐富的蛋白質
蔬菜類	3~5碟	每碟：蔬菜三兩（100公克）	主要供給維生素、礦物質與纖維
水果類	2~4份	每份：中型橘子一個（100公克）；或切塊水果約8分滿的碗	主要供給維生素、礦物質與纖維
油脂與堅果種子類	油脂3~7茶匙及堅果種子類1份	植物油1茶匙及花生、腰果等堅果類（約10~15公克）	供給脂肪

- 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全穀根莖類的攝取量。
- 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，則依本飲食指南做調整：如青少年增加全穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量。
- 老年人則適量減少油脂類及全穀根莖類的攝取。
- 孕乳婦則應增加熱量及蛋白質的攝取。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮