

均衡飲食原則

- 一、為符合健康成年人每日營養需求的均衡飲食。
- 二、進食應定時定量，不暴飲暴食。
- 三、體重應維持在理想範圍內：理想的身體質量指數(BMI)為 18.5~23.9。
※ 身體質量指數(BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高²(公尺²) ※
- 四、每日均衡攝取六大類食物，包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。
- 五、飲食多樣化，多選擇當地及當季食材，多選用富含膳食纖維的食物，如蔬菜及未加工豆類，三餐應以全穀為主食。
- 六、少吃油炸、醃漬、加工及精製食品、以及含糖食物如糕餅點心或飲料，飲食清淡不過鹹，減少醬料及調味品，每日鈉攝取量 2400 毫克內(約 6 公克鹽)。
- 七、水分攝取以白開水為主。
- 八、維持多活動的生活或規律運動習慣，每週運動時間至少達 150 分鐘。
- 九、依熱量需求，參考六大類飲食建議每日份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	3	3	3	4
水果類(份)	2	2	2	3
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6

資料來源：國民飲食指標手冊 107 年 10 月

六大類食物

類別	食物來源	主要營養素及功能
全穀雜糧類	<p>全穀：米飯、麵食、饅頭、糙米、全麥、燕麥、蕎麥、薏仁、小米、紅豆、綠豆</p> <p>根莖類：地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕</p> <p>其他：栗子、蓮子</p>	含有醣類(碳水化合物)、膳食纖維、維生素B群，提供身體所需熱量。
豆魚蛋肉類	毛豆、黃豆及其製品、海鮮、蛋、雞鴨豬牛羊	富含蛋白質、脂質、維生素B群、鐵。
蔬菜類	葉菜類、瓜類、菇類、海藻類、大番茄	含有豐富的膳食纖維、維生素及礦物質。
水果類	蘋果、木瓜、鳳梨、芭樂、小番茄、葡萄、香蕉、柳丁、橘子、芒果、西瓜、水梨、奇異果、草莓、桃子、李子	主要提供豐富的維生素、礦物質、膳食纖維。
乳品類	鮮乳(全脂/低脂/脫脂)、羊乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪(起司)	提供優質蛋白質、脂質、鈣質與維生素。
油脂與堅果種子類	<p>植物油：沙拉油、橄欖油、苦茶油、芥花油</p> <p>動物油：豬油、奶油(鮮奶油)</p> <p>堅果種子類：花生、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆</p> <p>其他醬料：美乃滋、沙拉醬、花生醬、芝麻醬、沙茶醬</p>	<p>含有脂質、維生素E、礦物質。</p> <p>主要提供部分熱量和必需脂肪酸，以及協助脂溶性維生素及礦物質吸收。</p>