



## 六大類食物

### 全穀根莖類

又稱主食類，主要含營養素為醣類，又稱為經濟的熱量來源，每公克四大卡，亦含植物性蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維，包含米飯、麵食、燕麥、玉米、番薯、芋頭、馬鈴薯、紅豆及綠豆、蘇打餅乾等五穀雜糧及根莖類食物。

### 油脂類與堅果種子類

提供熱量及必須脂肪酸，每公克九大卡，包含烹調用油、蛋黃醬、花生及腰果等堅果類，因平日飲食已攝取許多動物性的飽和脂肪，建議以植物油作為烹調用油，可使脂肪的攝取較符合健康需求。

### 豆魚肉蛋類及其製品

含豐富蛋白質，以及不可見的脂肪，家畜類、家禽類、魚類、黃豆及其製品、蛋黃皆為此類食品，而依其脂肪含量多寡又可分為低脂、中脂、高脂。

### 低脂乳品類

鮮奶、發酵乳、乳酪等乳製品，富含優質蛋白質、維生素B2和鈣質。

### 蔬菜類

提供維生素、礦物質及膳食纖維，一般而言，深色蔬菜的維生素及礦物質含量較淺色蔬菜豐富。

### 水果類

提供維生素、礦物質及膳食纖維為主，並含有少許醣類及熱量，如芭樂、橘子、柳丁、奇異果、木瓜、及香蕉等。

### 每類食物所含營養素量

品名(克)	蛋白質	脂肪	醣類	熱量

<b>奶 類</b>				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
<b>魚、肉、蛋類</b>				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
<b>豆類及其製品</b>				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
<b>全穀根莖類</b>				
(主食類)	2	+	15	70
<b>蔬菜類</b>	1	+	5	25
<b>水果類</b>	+	+	15	60
<b>油脂與堅果種子類</b>	+	5	+	45

+ : 表微量

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:04-22052121) 分機 3253