



均衡飲食

均衡飲食提供健康成人所需之熱量及各種營養素。使其生理機能運作正常以維持生命。

一般原則

- 每日應從各類食物中均衡攝取各類營養素，以供身體所需，並養成不偏食、不暴飲暴食之習慣。
- 熱量視個人體位（身高、體重）及活動量的實際狀況而定。
- 每日蛋白質攝取量宜佔總熱量的12%（容許範圍10–14%）。
- 每日油脂攝取量宜佔總熱量的25%（容許範圍20–30%）。
- 每日碳水化合物攝取量宜佔總熱量的63%（容許範圍58–68%），並應減少精緻醣類之攝取，以不超過總熱量10%為原則。
- 飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味素、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以**不超過6公克**為原則。

六大類基本食物

類別	種類	主要功能
奶類	鮮奶、奶粉、乳酪片、優酪乳	含豐富蛋白質及鈣質可預防骨質疏鬆發生
五穀根莖類	米飯、麵包、饅頭、地瓜、玉米、芋頭等	提供身體所需熱量、醣類及一些蛋白質
蛋、豆、魚、肉類	蛋、魚、豆及豆製品、豬羊牛雞鴨鵝肉等	含豐富蛋白質以提供肌肉生長發育所需

蔬菜類	瓜類、葉菜類、胡蘿蔔、大蕃茄等	提供維生素、礦物質及豐富纖維質
油脂類	沙拉油、花生油、橄欖油、腰果、杏仁果、核桃等。	提供熱量、必需脂肪酸並且促進脂溶性維生素吸收
水果類	芭樂、柳丁、蘋果、西瓜、香蕉等	提供豐富維生素 C 及部份纖維質

每日飲食 (食取量) 建議表

	正常期	懷孕期	哺乳期
奶類	1 杯	3 杯	3 杯
魚肉豆蛋類	5 份	7 份	7 ~ 8 份
五穀根莖類	3 ~ 6 碗	3 ~ 6 碗	3 ~ 7 碗
油脂類	3 湯匙	3 ~ 4 湯匙	3 ~ 4 湯匙
蔬菜類	3 碟	3 ~ 4 碟	3 ~ 4 碟
水果類	2 個	3 ~ 4 個	3 ~ 5 個

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