

成人均衡飲食建議量

奶類1~2杯

水果類2個

蔬菜類3碟



五穀根莖類3~6碗



蛋豆魚肉類4份

油脂類2~3湯匙



行政院衛生署 關心您

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，衛生及經濟。
- 食物的種類繁多，要怎樣選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家建議我們每天從下列六大類基本食物中，選吃我們所需要的份量：

五穀根莖類 3~6 碗

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

奶類 1~2 杯

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

蛋、豆、魚、肉類 4 份

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

蔬菜類 3 碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。
深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

水果類 2 個

水果可提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

油脂類 2~3 湯匙

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

成人均衡飲食建議量

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類 	3~6碗	每碗：飯一碗（200公克）； 或中型饅頭一個； 或土司麵包四片。
奶類 	1~2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.） 發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克）
蛋豆魚肉類 	4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 （240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類 	3碟	每碟：蔬菜三兩（約100公克）
水果類 	2個	每個：中型橘子一個（100公克） 或番石榴一個。
油脂類 	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）

- 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五穀根莖類的攝取量。

- 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或深黃色蔬菜。



- 青少年、老年人及孕婦由於生理狀況較為特殊，可依本飲食建議量做少許改變：

青少年

增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或一杯牛奶。



老年人

可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。



孕乳婦

六大類食物均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，最好每日能增加一至二杯牛奶；必要時，可以低脂奶代替，以降低熱量的攝取量。



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、維生素和礦物質。
- 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新陳代謝的必須原料。
- 維生素與礦物質可以調節生理作用。

食物的營養價值.....

- 食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。
- 大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。
- 生鮮食物比加工食品含有較多的營養素。
- 請參考右頁「食物所含熱量與營養素的含量」。

請 記 住

- ◎ 食物的價錢高，並不一定表示營養價值高。
- ◎ 就地取材，選食本地的各類生鮮食物，新鮮又營養。
- ◎ 日常飲食應儘量選擇各類食物，不偏食也不過量。

每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食 物	熱 量 (千 卡 路 里)	蛋 白 質	脂 肪	鈣 質	鐵 質	維 生 A 素	維 生 B 素 群	維 生 C 素
 五穀根莖類	++++	+	-	-	-	○	+	-
 汽水 可樂	++	○	○	○	-	○	○	○
 後腿瘦肉	+++	++++	+++	-	+	-	+++	-
 魚	+++	++++	++++	+	-	-	+	○
 蛋	+++	+++	++++	+++	+	++	++	○
 全脂奶	++	+	+++	++++	-	+	+	○
 豬肝	+++	++++	++	-	++++	++++	++++	++++
 豆腐	++	++	+++	++++	++	-	+	○
 深綠色 深黃紅色 蔬菜	-	-	-	++++	+	+++	++	++
 淺綠色 蔬菜	-	-	-	+++	-	+	+	++
 深黃色水果 如：木瓜 芒果	+	-	-	++	-	+++	++	++++
 枸橼類水果 如：橘子 柳丁	+	-	-	++	-	+++	++	++++
 蘋果	+	-	-	+	-	-	++	+

圖例：++++非常豐富+++豐富++中等+少量-微量○沒有

成人均衡飲食建議量

圖說：五穀根莖類 3~6 碗 奶類 1~2 杯 水果類 2 個 蛋豆魚肉類 4 份 油脂類 2~3 湯匙 蔬菜類 3 碟

成人均衡飲食建議量

- 選擇食物首要考慮食物的營養價值，同時也要注意新鮮，衛生及經濟。
- 食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家建議我們每天從下列六大類基本食物中，選吃我們所需要的份量：

五穀根莖類 3~6 碗

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

奶類 1~2 杯

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

蛋、豆、魚、肉類 4 份

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

蔬菜類 3 碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。

深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

水果類 2 個

水果可提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

脂類 2~3 湯匙

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

成人均衡飲食建議量

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3~6 碗	每碗： 飯一碗（200 公克）； 或中型饅頭一個； 或土司麵包四片。
奶類	1~2 杯	每杯： 牛奶一杯（240c.c） 發酵乳一杯（240c.c） 乳酪一片（約 30 公克）
蛋豆魚肉類	4 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 (240c.c)或蛋一個。
蔬菜類	3 碟	每碟： 蔬菜三兩 (約 100 公克)
水果類	2 個	每個： 中型橘子一個 (約 100 公克)或番石榴一個。
油脂類	2~3 湯匙	每湯匙： 一湯匙油 (15 公克)

- 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五穀根莖類的攝取量。
- 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。
- 青少年、老年人及孕婦由於生理狀況較為特殊，可依本飲食建議量做少許改變：
 青少年 增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或一杯牛奶。
 老年人 可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。
 孕乳婦 六大類食物均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，最好每日能增加一至二杯牛奶；必要時，可以低脂奶代替，以降低熱量的攝取量。

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、維生素和礦物質。
- 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新陳代謝的必須原料。
- 維生素與礦物質可以調節生理作用。

食物的營養價值

- 食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。
- 大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。
- 生鮮食物比加工食品含有較多的營養素。
- 請參考右頁「食物所含熱量與營養素的含量」。

請記住

- ◎ 食物的價錢高，並不一定表示營養價值高。
- ◎ 就地取材，選食本地的各類生鮮食物，新鮮又營養。
- ◎ 日常飲食應儘量選擇各類食物，不偏食也不過量。

每 100 公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物	熱量 (卡路里)	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素 A	維生素 B 群	維生素 C
五穀根莖類	++++	+	-	-	-	○	+	-
汽水可樂	++	○	○	○	-	○	○	○
後腿瘦肉	+++	+++ +	+++	-	+	-	+++	-
魚	+++	+++ +	+++ +	+	-	-	+	○
蛋	+++	+++	+++ +	+++	+	++	++	○
全脂奶	++	+	+++	+++ +	-	+	+	○
豬肝	+++	+++ +	++	-	+++ +	+++ +	+++ +	+++ +
豆腐	++	++	+++	+++ +	++	-	+	○
深綠色深黃紅色蔬菜	-	-	-	+++ +	+	+++	++	++
淺綠色蔬菜	-	-	-	+++	-	+	+	++
深黃色水果 如：木瓜 芒果	+	-	-	++	-	+++	++	+++ +
枸櫞類水果 如：橘子 柳丁	+	-	-	++	-	+++	++	+++ +
蘋果	+	-	-	+	-	-	++	+

圖例：++++非常豐富+++豐富++中等+少量-微量○沒有