

聰明攝取6大類食物 營養健康作伙來

請你跟我
這樣吃



每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀
雜糧之主食

堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



金門縣衛生局 關心您

本經費由國健署菸品健康福利捐支應·廣告

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

未精製全穀雜糧(如糙米、五穀米、地瓜、南瓜、芋頭、馬鈴薯等)含豐富的維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維等營養素，建議佔一天主食的1/3以上。



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇優先順序為豆類>魚類海鮮>蛋類>禽肉畜肉，並避免加工肉品。



蔬菜類

菜比水果多一點

蔬菜含有豐富的膳食纖維，熱量低又可增加飽足感，刺激腸道蠕動，每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些，選擇當季且1/3選深色，並多樣化攝取。



水果類

每餐水果拳頭大

1份水果約1個拳頭大，切塊水果約半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。



乳品類

每天早晚一杯奶

提供豐富的鈣質，保持骨質健康。如：鮮乳、保久乳、優酪乳、優格、乳酪起司、奶粉。



堅果種子類

堅果種子一茶匙

堅果種子含不飽和脂肪酸、維生素E等營養素，每天應攝取1份，1份堅果種子約1湯匙量(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。

