

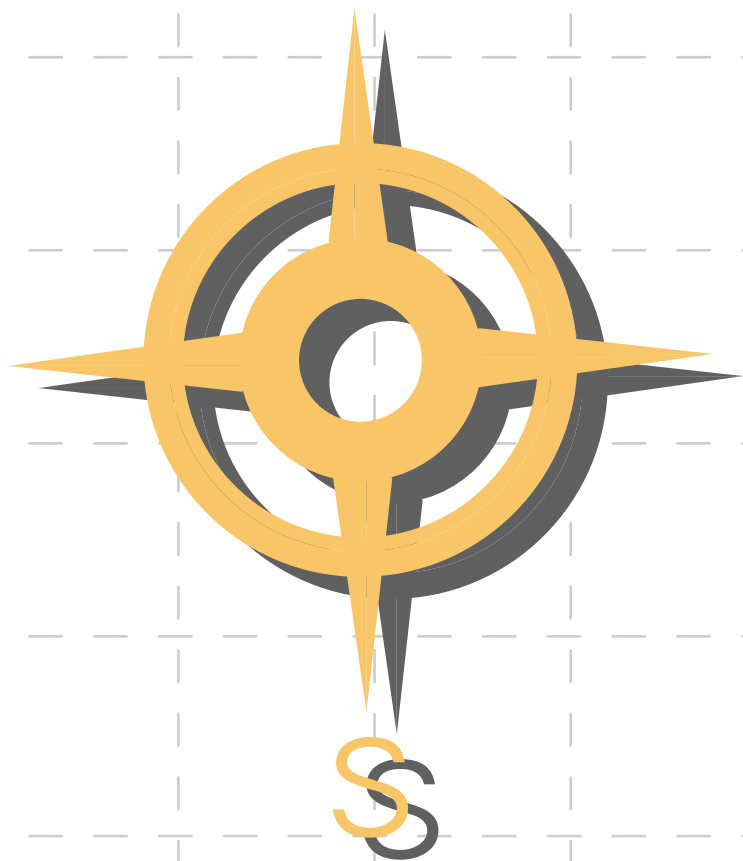


與你

一起健康吃

107年最新版本 每日飲食指南

隨身尋寶版



每日飲食指南是什麼？

每日飲食指南是我國依照國人目前營養狀況、最新流行病學研究成果，以及國際飲食趨勢等，提出適合大多數國人的飲食建議。



找出自己各類食物的建議攝取量

如果你仔細看每日飲食指南的圖，也許會注意到每一類食物的建議攝取量是以範圍呈現，會這麼表示的原因是人們對於營養的需求會因為性別、年齡、身高與體重…等因素而有所不同，因此個人要採用每日飲食指南的話就得先找出自己的實際建議攝取量，藉由以下四個步驟你就能很簡單的知道自己一天該吃多少食物：

1 找出健康體重

2 查出活動強度

3 確定熱量需求

4 確定六大類食物的建議份數



找出健康體重

以表一找出自己的健康體重落在哪個範圍內。

身高	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163
建議體重	46.3	46.9	47.5	48.2	48.8	49.5	50.2	50.8	51.5	52.2	52.9	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.5
正常體重範圍	38.9	39.4	40.4	40.5	41.1	41.6	42.2	42.7	43.3	43.9	44.4	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2
	50.4	51.1	51.8	52.5	53.2	53.9	54.6	55.3	56.1	56.8	57.6	58.3	59.1	59.8	60.6	61.3	62.1	62.9	63.7

身高	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182
建議體重	59.2	59.9	60.6	61.4	62.1	62.8	63.6	64.3	65.1	65.8	66.6	67.4	68.1	68.9	69.7	70.5	71.3	72.1	72.9
正常體重範圍	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2	52.8	53.5	54.1	54.7	55.4	56.0	56.7	57.3	58.0	58.6	59.3	59.9	60.6	61.3
	64.5	65.2	66.0	66.8	67.6	68.4	69.3	70.1	70.9	71.7	72.6	73.4	74.2	75.1	75.9	76.8	77.7	78.5	79.4

(身高單位：公分cm 體重單位：公斤kg)

2

查出活動強度

一個人一天活動量的多寡與熱量需求有關如果你動得越多
就會消耗更多能量。（想多吃點，就請多活動身體吧。）

靜態活動，睡覺、靜臥或休閒的坐著

例如：坐著看書，看電視...等

低

站立活動,身體活動程度較低、 熱量較少

例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦

稍低

身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多

例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、

游泳、登山、打網球、運動訓練... 等運動

適度

身體活動程度為正常速度、熱量 消耗較少

例如：在公車或捷運上 站著、用洗衣機洗衣服

用吸塵器打掃、散步、購物...等強度

高

3

確定熱量需求

接著以性別、身高/體重與活動程度就能找出一日熱量需求。

性別	年齡	熱量需求 (大卡)				身高 (公分)	體重 (公斤)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

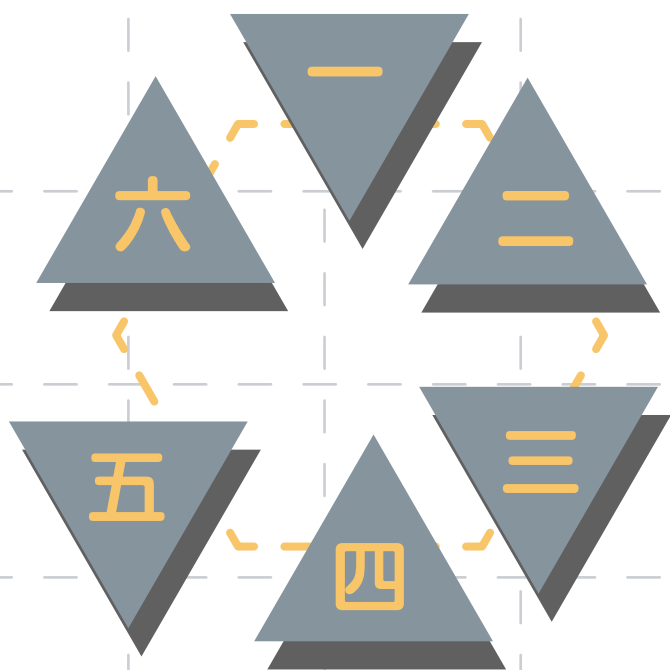
4

確定六大類食物的建議份數

依熱量需求，查出類食物的建議份數。

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品,如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等,請依據「六大類食物簡介」。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等。



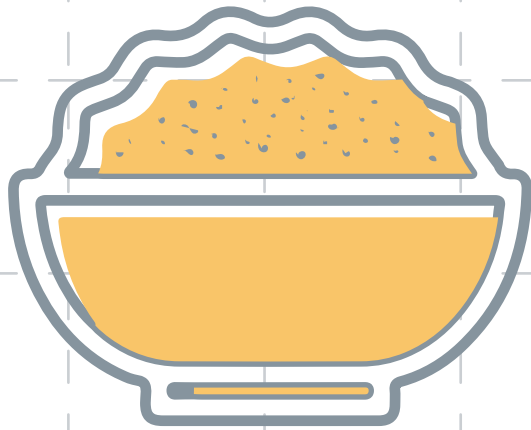
將六大類食物份量轉換成實際食物攝取量

從上面的四個步驟雖能知道各種食物的建議攝取份數，但這樣還是無法應用在日常生活上，得再把各類食物的份數轉換成食用量才能真正的照著飲食指南去吃，下列是六大類食物的份數與食用量的代換表：



全穀雜糧類 1 碗

(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)



糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗

= 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗

= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克

= 中型芋頭 $4/5$ 個 (220 公克)

或 小蕃薯 2 個 (220 公克)

= 玉米 $2 \frac{2}{3}$ 根 (340 公克)

或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)

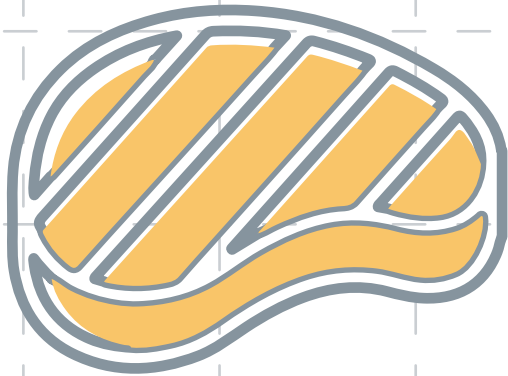
= 全麥饅頭 $1 \frac{1}{3}$ 個 (120 公克)

或 全麥土司 2 片 (120 公克)



豆魚蛋肉類 1 份

(重量為可食部分生重)



= 黃豆(20公克) 或毛豆(50公克)

或黑豆(25公克)

= 無糖豆漿1杯=雞蛋1個

=傳統豆腐3格(80公克) 或嫩豆腐半盒(140公克)

或小方豆干1又1/4片(40公克)

= 魚(35公克) 或蝦仁(50公克)

= 牡蠣(65公克) 或文蛤(160公克)

或白海蔘(100公克)

= 去皮雞胸肉(30公克) 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)



乳品類 1 杯

(1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)



=鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯(240 毫升)

=全脂奶粉 4 湯匙(30 公克)

=低脂奶粉 3 湯匙(25 公克)

=脫脂奶粉 2.5 湯匙(20 公克) =乳酪(起司)2 片(45 公克)

=優格 210 公克

四

蔬菜類 1 份

(1 份為可食部分生重約 100 公克)



= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟
或 約大半碗

= 收縮率較高的蔬菜如莧菜
地瓜葉等,煮熟後約占半碗

= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜
青花菜等,煮熟後約占 2/3 碗

*
*
*
五

水果類 1 份

(1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)



= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)

= 香蕉 (大) 半根 70 公克

= 榴槤 45 公克

六

油脂與堅果種子類 1 份

(重量為可食重量)



- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、
葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克)
或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

恭喜你！尋寶完成！

你的餐桌就是你尋寶地點。

資料來源：修改自國民健康署最新版的每日飲食指南