

食物六大類- 蔬菜類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



四季豆是 **蔬菜類**

3/4碗四季豆約為1份蔬菜類

蔬菜依食用的部分可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。蔬菜類的蛋白質和脂肪含量少，但維生素、礦物質、膳食纖維及植化素含量卻很豐富，且顏色越深，含有的維生素及礦物質也越多。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取蔬菜類 4 份，每份100 公克。

每日飲食參考值 熱量 2000 大卡

· 鈉 建議食用量 < 2400毫克
· 糖 建議食用量 < 50克

全穀雜糧類
3 碗

豆魚蛋肉類
6 份

蔬菜類
4 份

水果類
3 份

乳品類
1.5 杯

油脂與堅果種子類
6 份

註：每日飲食參考值會因個人年齡、性別、體重、活動量、生理狀況等因素而異。

人體每天需要攝取各種不同的營養，六大類食物是依食物能提供的營養做概略性的分類，包含：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類，每類食物都吃到建議量，才能達到均衡。

