

# 食物六大類- 油脂與堅果種子類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



酪梨是 **油脂與堅果種子類**

1/5顆酪梨約為1份油脂與堅果種子類

油脂類食物包括黃豆油、豬油等。堅果種子則包含脂肪含量高的植物果實和種子，例如酪梨、芝麻、花生等，建議應每日食用無調味之堅果種子，以攝取有利健康的必需脂肪酸與植化素。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取油脂與堅果種子類6份，且其中1份為堅果種子。

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。

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。

