

國民飲食 指標手冊

每日飲食指南



牛奶



健康福利部
守護國民健康
衛生福利部
守衛國民

健康福利部
衛生福利部
守衛國民

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長



謹識

- 1 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。.....2
- 2 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。.....5
- 3 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。.....9
- 4 以母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。.....12
- 5 三餐主食應以全穀雜糧為主食。.....13
- 6 多蔬食少紅肉、多粗食少精製、.....13
- 7 飲食多樣化，選擇當季在地食材。.....14
- 8 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。.....14
- 9 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。.....15
- 10 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。.....15
- 11 若飲酒，男性不宜超過 2 杯 / 日 (每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯 / 日。但孕期絕不可飲酒。.....16
- 12 選擇來源標示清楚，且衛生與安全的食物。.....16



01. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。

為使營養均衡，應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，選擇食物搭配飲食！攝取足量的蔬菜、水果、乳品類、全穀、豆類與豆製品以及堅果種子類，可減少罹患多種慢性疾病的危險。每日攝取的蔬菜水果中應至少 1/3 以上是深色（包括深綠和黃橙紅色等）。

說明：

人體之營養需求包括熱量及共約 40 種的必需營養素，均需由日常飲食中攝取足量，才不致發生營養缺乏。所謂均衡飲食，即指每種必需營養素都攝取到需求量，且熱量攝取與熱量消耗達到平衡。每日飲食指南乃根據食物中營養素分佈情形，將食物分類，只要依此分類由每類中選擇食物達建議份量，即可達到『均衡』之要求！每日飲食指南如表一。國人之蔬菜、水果與乳品類攝取不足之情況相當普遍。足量攝取蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳品類，不但對均衡營養之滿足，不可或缺，更是降低多種慢性疾病風險之利器。建議每日攝取蔬菜水果中至少 1/3 以上為深色（包括深綠和黃橙紅色）。

飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。

附表一 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	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，請參考「六大類食物簡介」。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

** 高鈣豆製品至少佔 1/3，深色蔬菜比例至少佔 1/2



份量部份之基準如下：份量大小 (Portion Size)

1. 全穀雜糧類：以 15 公克醣類為準來計算 (約為 70 大卡)
2. 豆魚蛋肉類：以 7 公克蛋白質為準來計算 (約為 75 大卡) (選擇豆製品、魚類、蛋類、家禽及低中脂家畜肉類為主)
3. 乳品類：以 8 公克蛋白質為準來計算 (約為 150 大卡)
4. 蔬菜類：以 100 公克生重為 1 份
5. 水果類：以 100 公克可食部分為 1 份
6. 油脂與堅果種子類：以 5 公克脂肪為準來計算 (約為 45 大卡)

使用說明：

1. 依附表二 A 查出自己的健康體重。
2. 依附表二 B 查出自己的熱量需求。
3. 依熱量需求，由附表一查出自己之六大類飲食建議份數。

可利用中研營養資訊網 (<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>) 計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。



02. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。

長期吃入過多熱量，會使體內脂肪囤積，增加各種慢性疾病的危險。可利用中研營養資訊網 (<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>) 計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。

說明：

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內 (身體質量指數在 18.5~23.9)。認識自身之熱量需求並將飲食熱量攝取控制於需求範圍內，乃體重管理之第一步。健康體重目標值 = [身高 (公分)/100] × [身高 (公分)/100] × 22。國人健康體重與熱量需求如附表二 A、附表二 B。



附表二 A 國人健康體重

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	健康體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$	身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	健康體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$
145	46.3	38.9~50.4	168	62.1	52.2~67.6
146	46.9	39.4~51.1	169	62.8	52.8~68.4
147	47.5	40.4~51.8	170	63.6	53.5~69.3
148	48.2	40.5~52.5	171	64.3	54.1~70.1
149	48.8	41.1~53.2	172	65.1	54.7~70.9
150	49.5	41.6~53.9	173	65.8	55.4~71.7
151	50.2	42.2~54.6	174	66.6	56.0~72.6
152	50.8	42.7~55.3	175	67.4	56.7~73.4
153	51.5	43.3~56.1	176	68.1	57.4~74.2
154	52.2	43.9~56.8	177	68.9	58.0~75.1
155	52.9	44.4~57.6	178	69.7	58.6~75.9
156	53.5	45.0~58.3	179	70.5	59.3~76.8
157	54.2	45.6~59.1	180	71.3	59.9~77.7
158	54.9	46.2~59.8	181	72.1	60.6~78.5
159	55.6	46.8~60.6	182	72.9	61.3~79.4
160	56.3	47.4~61.3	183	73.7	62.0~80.3
161	57.0	48.0~62.1	184	74.5	62.6~81.2
162	57.7	48.6~62.9	185	75.3	63.3~82.0
163	58.5	49.2~63.7	186	76.1	64.0~82.9
164	59.2	49.8~64.5	187	76.9	64.7~83.8
165	59.9	50.4~65.2	188	77.8	65.4~84.7
166	60.6	51.0~66.0	189	78.6	66.1~85.6
167	61.4	51.6~66.8	190	79.4	66.8~86.5

* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)= 體重 (公斤) / 身高 (公尺) / 身高 (公尺)

了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度		
低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著 (例如：坐著看書、看電視... 等)
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	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。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	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。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	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。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

附表二 B 國人熱量需求建議值

查出自己的熱量需求

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

* 以 94~97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

可利用中研營養資訊網 (<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>) 計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。



維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。

03. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日進行充份的身體活動，並可藉此增加熱量消耗，達成熱量平衡及良好的體重管理。培養多活動生活習慣，活動量調整可先以少量為開始，再逐漸增加到建議活動量。各種身體活動的熱量消耗值如附表三。

說明：

日常生活充份之身體活動為保持健康所不可或缺，並可藉此增加熱量消耗，達成熱量平衡及良好之體重管理。與單純減少熱量攝取相較，藉由身體活動增加熱量消耗是更健康的體重管理方法。因為總熱量攝取過低時，非常不易達到維生素與礦物質的營養需求攝取量。培養多活動生活習慣，活動量調整可以從每次 10 分鐘開始，結合日常生活作息（通勤、購物等），運用分段累積的方式，達到每天 30 分鐘的身體活動量。各種身體活動之熱量消耗如附表三。

註：中等費力身體活動係指持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌之身體活動，例如快走等。



附表三 身體活動與熱量消耗表

身體活動	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 / 小時)
走路	
慢走 (4 公里 / 小時)	3.5
快走、健走 (6.0 公里 / 小時)	5.5
爬樓梯	
下樓梯	3.2
上樓梯	8.4
跑步	
慢跑 (8 公里 / 小時)	8.2
快跑 (12 公里 / 小時)	12.7
快跑 (16 公里 / 小時)	16.8
騎腳踏車	
騎腳踏車 (一般速度, 10 公里 / 小時)	4
騎腳踏車 (快, 20 公里 / 小時)	8.4
騎腳踏車 (很快, 30 公里 / 小時)	12.6
家事	
拖地、掃地、吸地	3.7
園藝	4.2
工作	
使用工具製造或修理 (如水電工)	5.3
耕種、牧場、漁業、林業	7.4
搬運重物	8.4



維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。

身體活動	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 / 小時)
其他運動	
瑜珈	3
跳舞 (慢)、元極舞	3.1
跳舞 (快)、國際標準舞	5.3
飛盤	3.2
排球	3.6
保齡球	3.6
太極拳	4.2
乒乓球	4.2
棒壘球	4.7
高爾夫	5
溜直排輪	5.1
羽毛球	5.1
游泳 (慢)	6.3
游泳 (較快)	10
籃球 (半場)	6.3
籃球 (全場)	8.3
有氧舞蹈	6.8
網球	6.6
足球	7.7
跳繩 (慢)	8.4
跳繩 (快)	12.6



04. 母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。

以全母乳哺餵嬰兒至少六個月，對嬰兒一生健康具有保護作用，是給予嬰兒無可取代的最佳禮物。嬰兒六個月後仍鼓勵持續哺餵母乳，同時需添加副食品，並訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，包括蔬菜水果，並且養成口味清淡的飲食習慣。媽媽哺餵母乳時，應特別注意自身飲食營養與水分的充份攝取。

說明：

母乳哺餵對嬰兒未來一生健康具保護作用，可減少嬰兒感染風險，且降低其日後罹患過敏性疾病、肥胖以及癌症等慢性疾病之風險，亦可降低母親罹患乳癌之風險。母乳哺餵對嬰兒未來一生健康之保護作用，是難以取代及補償的。因此，母乳哺餵是母親送給孩子最有價值而無可取代的禮物。六個月後，需添加副食品，補充營養需求（例如鐵質），並開始訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，包括蔬菜水果，並且養成口味清淡的飲食習慣。為其未來一生良好的飲食習慣養成的關鍵期。六個月後仍鼓勵持續哺餵母乳，只要媽媽與小孩想要，不管餵到多大都可以。

母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。
三餐主食應有 1/3 為糙米、全麥製品或其他全穀雜糧。
多素少葷、多新鮮少加工、多粗食少精製。

05. 三餐應以全穀雜糧為主食。

全穀（糙米、全麥製品）或其他雜糧含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣的植化素成分，對人體健康具有保護作用。

說明：

食物之加工精製過程，許多對人體有利之微量成分均被去除。精製食物，如白糖、白麵粉、澱粉等加工製造之食品，往往空有熱量，而無其他營養價值。未精製植物性食物，除為豐富的維他命、礦物質及膳食纖維來源，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

06. 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。

飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。健康飲食習慣的建立，可先由一些小的改變開始做起，以漸進方式達成飲食目標。

說明：

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



07. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。

六大類食物中的每類食物宜力求變化，增加食物多樣性，可增加獲得各種不同營養素及植化素的機會。盡量選擇當季食材，營養價值高，較為便宜，品質也好。在地食材不但較為新鮮，且符合節能減碳的原則。

說明：

每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，可增加獲得各種不同種類營養素及植化素之機會，也減少不利於健康食物成分攝入之機會。當季食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

08. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。

購買與製備餐飲，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多或食物廢棄浪費。

說明：

食品或餐飲廠商常以加量或吃到飽為促銷手段。個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。

飲食多樣化，選擇當季在地食材。
購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
口味清淡、不吃太鹹、少吃醃製品、沾醬酌量。

09. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。

盡量避免高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物。甜食、糕餅、含糖飲料等也應該少吃，以避免吃入過多熱量。每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%。

說明：

高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。不利於熱量平衡維持與體重管理。食物烹調應多採取蒸、煮、烤、微波等方法，減少烹調過程外加油脂。選擇不添加糖之飲料。每日飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的 10%。「添加糖」是指在製造或製備食物時加入的糖或糖漿，不包括自然存在食物內的糖類，如牛奶和水果。

10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。

飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易吃入過多的鈉，而造成高血壓，也容易使鈣質流失。注意加工食品標示的鈉含量，每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克以下。並選用加碘鹽。

11. 若飲酒，男性不宜超過 2 杯 / 日 (每杯酒精 10 公克) ，女性不宜超過 1 杯 / 日。但孕期絕不可飲酒。

長期過量飲酒容易造成營養不均衡、傷害肝臟，甚至造成癌症。酒類每杯的份量是指：啤酒約 160 毫升，紅、白葡萄酒約 66 毫升，威士忌、白蘭地及高粱酒等烈酒約 20 毫升。

說明：

每公克酒精提供 7 大卡熱量，長期過量飲酒不但容易攝入過多熱量、造成營養不均衡，也容易傷害肝臟，甚至致癌。常見酒類之酒精含量如附表四。



12. 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。

食物應注意清潔衛生，且加以適當貯存與烹調。避免吃入發霉、腐敗、變質與汙染的食物。購買食物時應注意食物來源、食品標示及有效期限。

若飲酒，男性不宜超過 2 杯（每杯酒精 10 公克），女性每日不宜超過 1 杯。但孕期絕不可飲酒。
只吃衛生與安全的食物。

附表四 常見酒類之酒精含量表

酒別	酒精含量 (體積比 %)	含 10 g 酒精之體積 (毫升)
各種啤酒、淡酒、汽泡果汁酒	5% (3 ~ 6%)	158
紅葡萄酒（紅酒）、白葡萄酒 （白酒）、甜紅葡萄酒、玫瑰 紅酒、葡萄蜜酒、荔枝酒	12% (10 ~ 14%)	66
紹興酒、陳年紹興酒、花雕 酒、黃酒、紅露酒、烏梅酒、 清酒	17% (16 ~ 18%)	46
米酒	22%	36
麥茸酒	30%	26
白蘭地、威士忌、伏特加、蘭 姆酒、琴酒、高粱酒	~ 40%	20
竹葉青酒、玫瑰露酒、雙鹿五 加皮酒	45% (44 ~ 48%)	17.5
茅台酒	54.5%	14.5
(金門) (陳年) 高粱酒	58%	14
大麴酒	65%	12

書 名： 國民飲食指標

出版機關： 衛生福利部國民健康署

地 址： 10341 台北市大同區塔城街 36 號

電 話： (02) 2522-0888

網 址： 衛生福利部國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發 行 人： 王英偉

編輯小組： 黃青真、周怡姿、潘文涵、許文音、彭巧珍、
陳巧明、呂紹俊、翁瑤琴、鄭裕耀、王果行

編 審： 游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、
周少鼎

美編設計： 時新出版有限公司 <http://www.mednew.com.tw>
、楊琇如

版(刷)次： 第二版第一刷

出版年月： 中華民國 107 年 3 月

工 本 費： 新台幣 50 元

GPN

ISBN

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署