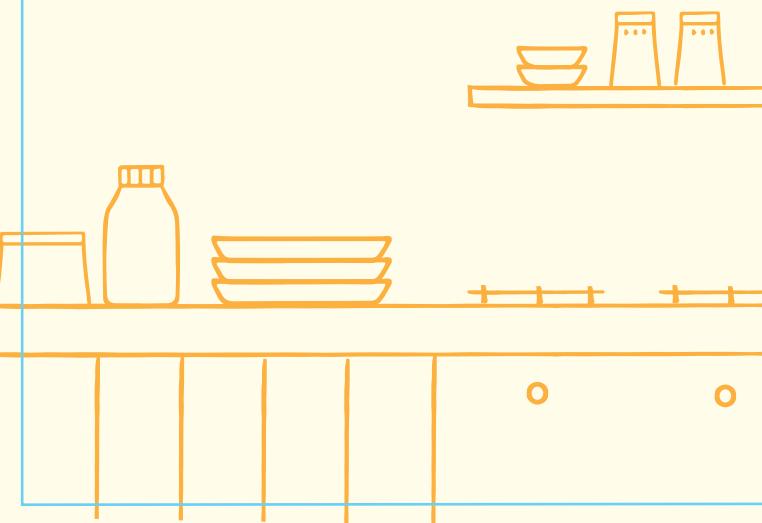


均衡 飲食怎麼吃？

不管你是覺得自己上了年紀想維持身體健康，還是你總為如何替孩子準備健康餐食而煩惱，又或者你已經是代謝症候群、三高慢性病的候選人，卻對均衡飲食一知半解... 千禧營養師來教大家認識這適合男女老幼，營養充足不發胖的均衡飲食。



Q 均衡飲食知多少？

下列食物何者屬於蔬菜類？

- 1 A.小番茄 B.大番茄
- 2 A.南瓜 B.絲瓜
- 3 A.山藥 B.白蘿蔔
- 4 A.玉米 B.玉米筍
- 5 A.皇帝豆 B.四季豆

答案：A.小番茄 B.大番茄 C.南瓜 D.絲瓜 E.皇帝豆

同場加映：酪梨屬於油脂類，別搞錯喲！

千禧血壓站
Millennium Blood Pressure Station

全台7-ELEVEN
千禧血壓站門市



千禧營養師
教您健康吃
系列單張



千禧營養師
教您健康吃
系列單張



什麼是均衡飲食？

人之所以攝取食物，最基本的就是要維持生命，而維持生命基本所需營養素包括醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質以及水。食物的種類則根據所含的營養素特性可分為六 大類：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

所謂「均衡飲食」就是指一天三餐飲食，都要均衡攝取到六大類食物，再依照熱量需求攝取不同份量。

每日飲食指南



資料來源：衛生福利部國民健康署 107 年新版每日飲食指南
參考網站：<http://goo.gl/fBcY27>

認識六大類食物 均衡也能很簡單



全穀雜糧類

1.5~4碗 (碗為一般家用飯碗)

醣類含量較高，包括各種全穀類、一些澱粉含量豐富的根莖類、豆類和果實等。如糙米、全麥、燕麥、蕃薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕、南瓜、玉米、紅豆、綠豆、花豆、栗子、蓮子、菱角等。



豆魚蛋肉類

3~8份 (1份約為三根手指)

蛋白質的重要來源，包括提供豐富植物性蛋白質的黃豆、各種魚蝦貝類等水產食物、各種家禽的蛋及家禽和家畜的肉。如豆腐、豆干、豆漿、魚、雞肉、豬肉、牛肉、雞蛋等。



乳品類

1.5~2杯 (1杯 240 毫升)

富含鈣質以及蛋白質，如鮮奶、優酪乳、優格、起司等。



蔬菜類

3~5份 (1份 100 公克)

提供維生素、礦物質及膳食纖維，如菠菜、高麗菜、花椰菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、青椒、大番茄、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、四季豆、綠豆芽等。



水果類

2~4份 (1份約為 80~120 公克)

提供維生素、礦物質及醣類，如香蕉、橘子、蘋果、梨子、桃子、西瓜、草莓、葡萄、奇異果、小番茄等。



油脂與
堅果種子類

油脂 3~7 茶匙 堅果種子類 1 份

含有豐富脂肪，植物性油脂如花生油、大豆油、葵花油、芝麻油；動物性油脂如豬油、牛油；脂肪含量高的植物果實和種子如花生、瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等。

堅果種子因種類不同而每份重量各異，詳細資料請至左側網站查詢。