

# 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，  
還是妳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

心動不如行動！歡迎音訊提問：張景

同場加映：酪梨屬於油脂類，別搞錯噢！

千禧血壓站  
Millennium Blood Pressure Station

千禧之愛健康基金會自2008年起攜手統一超商好鄰居文教基金會於全台7-ELEVEN門市擇點佈建千禧血壓站，備有免費血壓計、腰圍量尺及健康知識衛教單張，方便社區民眾平時多利用以隨時監測血壓及腰圍兩項代謝症候群重要指標。

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



本出版品著作權屬於  
F-01-028 05/2021

財團法人  
千禧之愛健康基金會  
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

千禧營養師 教您健康吃 系列單張



財團法人  
千禧之愛健康基金會  
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

## 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。