

健康飲食秘笈手冊

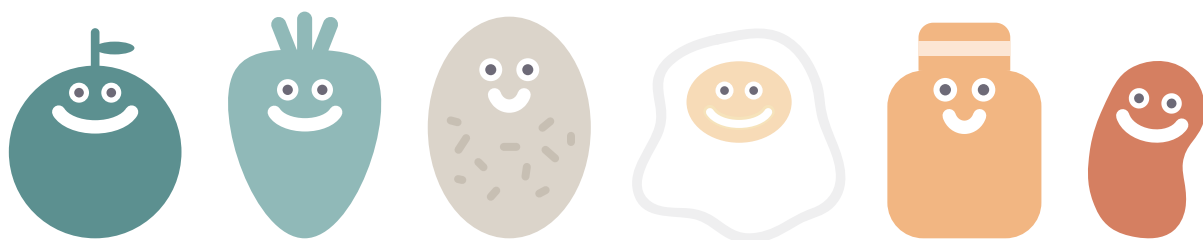
打造有效控制飲食的健康美好人生



目錄

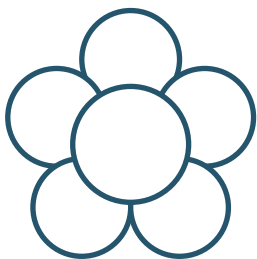


每日飲食指南是什麼呢？	1
107年每日飲食指南最新修正內容	2
先來認識每日飲食指南六大類食物	3
每樣食物該吃多少？	
六大類的每日飲食建議攝取量說明	5
來找出自己各類食物的建議攝取量吧！	7
六大類食物代換份量	12
少油、少糖、少鹽也很重要！	14

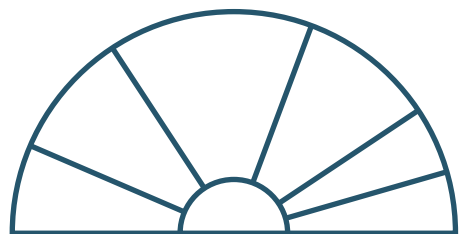
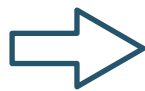


每日飲食指南是什麼呢？

每日飲食指南是我國依照國人目前營養狀況、最新流行病學研究成果，以及國際飲食趨勢等，提出適合大多數國人的飲食建議。最早的每日飲食指南為民國 64 年的梅花圖型，經過幾次修訂，民國 100 年時已改為如今看到的扇形。與當年的梅花圖型最大的不同，在於後來將運動及飲水加入，強調這兩件事的重要性。而 107 年最新版每日飲食指南，則是將民國 100 年時六大類食物中的「全穀根莖類」修改為「全穀雜糧類」、「豆魚肉蛋類」修改為「豆魚蛋肉類」及「低脂乳品類」修改為「乳品類」。



早期的梅花型



後期的扇形

107年每日飲食指南最新修正內容

原類別名稱

107年修正後

全穀根莖類



全穀雜糧類

以「雜糧」名稱取代「根莖」，讓民眾知道此類別食物不止稻米、大麥、玉米等穀類作物，還包括根莖類的薯類，以及紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等富含澱粉的種子豆類。

豆魚肉蛋類



豆魚蛋肉類

近年研究顯示，「蛋」的攝取與血液中膽固醇濃度、罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，因此調整蛋在蛋白質食物來源的順序。選擇蛋白質類食物時，不再遵循「豆—魚—肉—蛋」的優先順序，而改為「豆—魚—蛋—肉」。

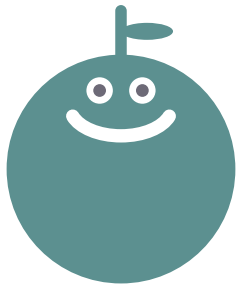
低脂乳品類



乳品類

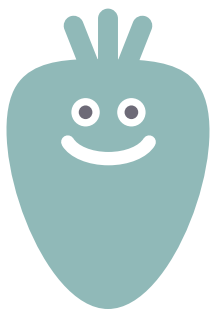
過去低脂的乳品被認為能夠減少脂肪攝取，並有益於身體健康。但近年來許多研究發現，攝取全脂乳品並不會提升慢性病風險或使體重增加。全脂與低脂乳品同樣對身體有益處，建議每日攝取1.5—2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

先來認識每日飲食指南六大類食物



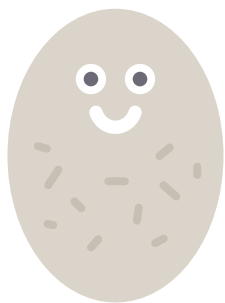
水果類

台灣是國際知名的水果產地，國內的水果產量多、品質好，國人們可以輕易購買到好吃的水果。水果類是人類補充維生素C不可或缺的來源，水果的外皮則含有膳食纖維，可以預防便秘、大腸癌等疾病。常見的水果包括芒果、蘋果、梨子、番茄等。



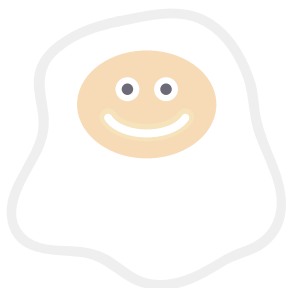
蔬菜類

蔬菜類指的就是一般的食用蔬菜，蔬菜類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維等。蔬菜類的膳食纖維能夠有效的幫助排便、維持腸道健康，是邁向健康必不可少的食物種類。蔬菜類的種類繁多，依據食用部位可分為葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類等。



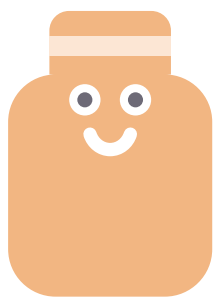
全穀雜糧類

全穀雜糧類是人類重要的熱量來源之一，這類食物通常富含澱粉，台灣人多以全穀雜糧類為主食。全穀雜糧類包括各種穀類、澱粉根莖類、以及豆類果實類等，像是米飯、薏仁、小麥、馬鈴薯、番薯、芋頭、玉米等，都屬於全穀雜糧類。



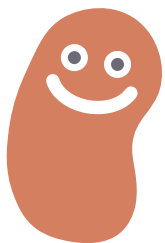
豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類是人類攝取蛋白質的主要來源，為了避免攝取到過多的脂肪，衛福部建議國人要盡量按照豆、魚、蛋、肉的優先順序選擇食用此類食物。此類食品包括黃豆、魚蝦等海鮮、雞蛋、禽肉等。



乳品類

乳品類是人類攝取鈣質最重要的來源，乳品類含有蛋白質、乳糖、脂肪、維生素、礦物質等營養素，營養價值相當高。乳品類一般指的是哺乳動物的乳汁或乳製品，包括牛乳、羊乳、優酪乳、起司、優格等。

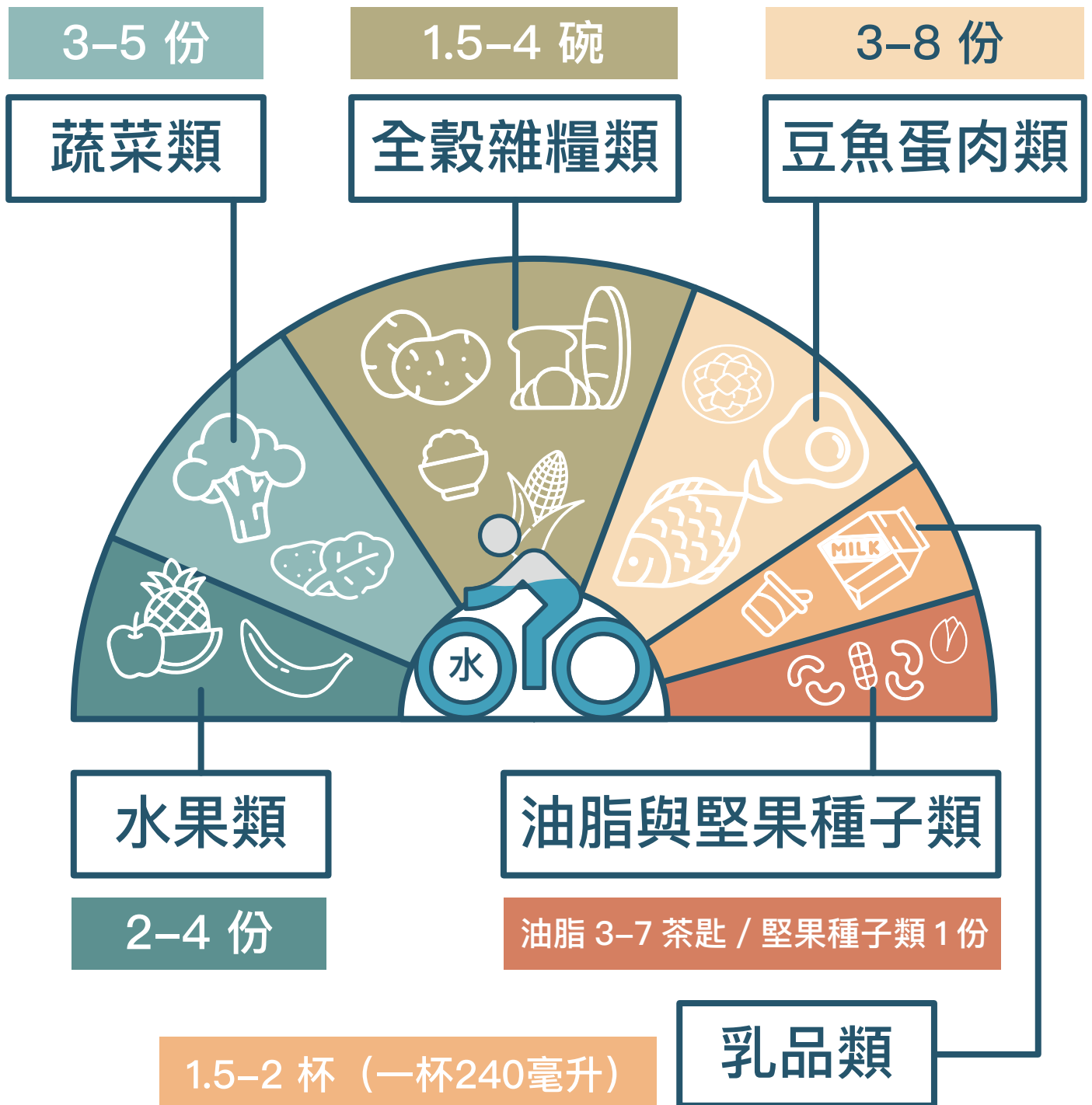


油脂與 堅果種子類

油脂與堅果種子類含有豐富的脂肪，而脂肪還可細分為動物脂肪和植物脂肪，動物性脂肪的飽和脂肪含量較高，對於心血管的負擔較大，因此在選擇進食此類食品時，應優先選擇植物油。常見的油脂與堅果種子類食物包括植物油、動物油、美乃滋、花生、瓜子等。

每樣食物該吃多少？

六大類的每日飲食建議攝取量說明



107 年最新版每日飲食指南

水果類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日水果類攝取量為 3 份。1 份水果類，約等於 100 克重的水果、70 克香蕉、45 克榴槤。

蔬菜類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日蔬菜類攝取量為 4 份。1 份蔬菜類，約等於 100 克生菜、煮熟後直徑 15 公分的盤子一盤。

全穀雜糧類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日全穀雜糧類攝取量為 3 碗。1 碗全穀雜糧類，約等於 80 克的米、麥片、小麥，以及 220 克的中型芋頭、番薯，或是 340 克的玉米、360 克的馬鈴薯。

豆魚蛋肉類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日豆魚蛋肉類攝取量為 6 份。1 份豆魚蛋肉類，約等於 1 顆雞蛋、20 克黃豆、35 克魚、30 克雞胸肉。

乳品類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日乳品類攝取量為 1.5 杯。1 杯乳品類，約等於 240 毫升的鮮奶、30 克的全脂奶粉、45 克的乳酪、210 克的優格。

油脂與堅果種子類

熱量需求為 2000 大卡者，建議的每日油脂與堅果種子類攝取量為 6 份。1 份油脂與堅果類，約等於烹調用油 1 茶匙、杏仁果 7 克、沙拉醬 2 茶匙。

來找出自己各類食物的建議攝取量吧！

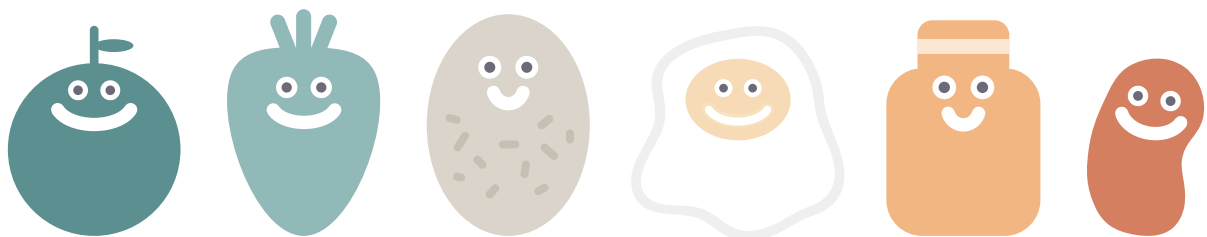
仔細看每日飲食指南的圖，也許會注意到每一類食物的建議攝取量是以範圍呈現，會這麼表示的原因是人們對於營養的需求會因為性別、年齡、身高與體重...等因素而有所不同，因此個人要採用每日飲食指南的話，就得先找出自己的實際建議攝取量，藉由以下四個步驟你就能很簡單的知道自己一天該吃多少食物：

STEP 1：找出健康體重

STEP 2：查出活動強度

STEP 3：確定熱量需求

STEP 4：確定六大類食物的建議份數



STEP 1 找出健康體重

以表一找出自己的健康體重落在哪個範圍內

身高公分	健康體重公斤	正常體重範圍(公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	身高公分	健康體重公斤	正常體重範圍(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	57.3~74.2
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)

圖片來源：美的好朋友

STEP 2 查出活動強度

一個人一天活動量的多寡與熱量需求有關，如果你動得越多，就會消耗更多能量

生活活動強度	生活運動 時間(小時)	日常生活的內容
低	安靜 12 小時	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 小時	
	步行 1 小時	
	快走 0 小時	
	肌肉運動 0 小時	
稍低	安靜 10 小時	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 小時	
	步行 5 小時	
	快走 0 小時	
	肌肉運動 0 小時	
適度	安靜 9 小時	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 小時	
	步行 6 小時	
	快走 1 小時	
	肌肉運動 0 小時	
高	安靜 9 小時	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...
	站立 8 小時	
	步行 5 小時	
	快走 1 小時	
	肌肉運動 1 小時	

STEP 3 確定熱量需求

以性別、身高 / 體重與活動程度就能找出一日熱量需求

性別	年齡	★ 熱量需求 (大卡)				★ 身高 (公分)	★ 體重 (公斤)
		生活活動強度					
		低	稍低	適中	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，查出個人熱量需求。

<https://www.ibms.sinica.edu.tw/health/plan.html>

STEP 4 確定六大類食物的建議份數

依熱量需求，查出類食物的建議份數

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數吧！

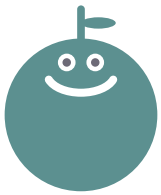
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精緻*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與 堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	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，請依據「六大類食物簡介」。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等。以「未精製」取代「其他」，更佳。

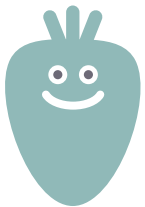
六大類食物代換份量

把六大類食物份量轉換成實際食物攝取量



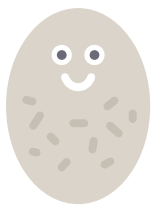
水果類 1 份 1 份為切塊水果約大半碗~ 1 碗

- = 可食重量估計約等於 **100g (80~120g)**
- = 香蕉 (大) **半根 70g**
- = 榴槤 **45g**



蔬菜類 1 份 1 份為可食部分生重約 100g

- = 生菜沙拉 (不含醬料) **100g**
- = 煮熟後相當於**直徑 15cm 盤 1 碟 (約大半碗)**
- = 收縮率較高的蔬菜，煮熟後約佔**半碗**
例如：莧菜、地瓜葉等
- = 收縮率較低的蔬菜，煮熟後約佔**2/3 碗**
例如：芥蘭菜、青花菜等



全穀雜糧類 1 碗 一般家用飯碗，重量為可食重量

- = 糙米飯 / 雜糧飯 / 米飯 **1 碗**
- = 熟麵條 / 小米稀飯 / 燕麥粥 **2 碗**
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 **80g**
- = 中型芋頭 **4/5 個 (220g)** / 小蕃薯 **2 個 (220g)**
- = 玉米 **2 又 1/3 根 (340g)** / 馬鈴薯 **2 個 (360g)**
- = 全麥饅頭 **1 又 1/3 個 (120g)** / 全麥土司 **2 片 (120g)**



豆魚蛋肉類 1 份 重量為可食部分生重

- = 黃豆 (20g) / 毛豆 (50g) / 黑豆 (25g)
- = 無糖豆漿 1 杯 = 雞蛋 1 個
- = 傳統豆腐 3 格 (80g) / 嫩豆腐半盒 (140g) / 小方豆干 1 又 1/4 片 (40g)
- = 魚 (35g) / 蝦仁 (50g)
- = 牡蠣 (65g) / 文蛤 (160g) / 白海蔘 (100g)
- = 去皮雞肉 (30g) / 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35g)



乳品類 1 杯 1 杯 / 份 = 240ml 全脂 / 脫脂 / 低脂奶

- = 鮮奶 / 保久乳 / 優酪乳 1 杯 (240ml)
- = 全脂奶粉 4 湯匙 (30g)
- = 低脂奶粉 3 湯匙 (25g)
- = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20g)
- = 乳酪 (起司) 2 片 (45g)
- = 優格 210g



油脂與堅果種子類 1 份 重量為可食生重

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5g)
- = 杏仁果、核桃仁 (7g) / 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10g) / 各式花生仁 (13g) / 瓜子 (15g)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10g) / 蛋黃醬 1 茶匙 (8g)

少油、少糖、少鹽也很重要！

少油：採用降低油脂使用的烹調方法

- 低油烹調法

蒸 煮 烤 滷 凍 涼拌 燙 燉 涮 燒 燜

- 使用可減少油亮的烹調用具

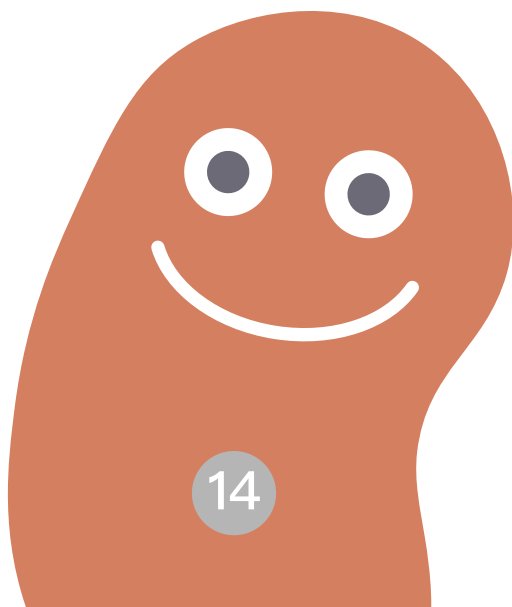
不沾鍋 烤箱 微波爐

- 使用清湯，少用濃湯

- 烹煮湯品少用高油脂食材，食用前先舀除浮油

- 使用替代的醬汁取代沙拉醬

優格 檸檬汁 醋

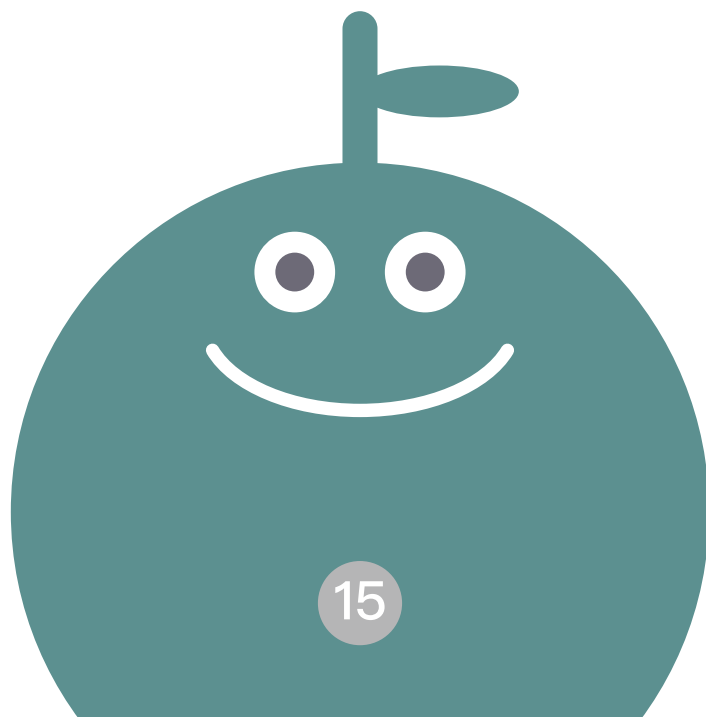


少糖：

每日飲食中，糖攝取兩不宜超過總熱量的10%

含糖分高的食物

- 含糖飲料：可樂、汽水、果汁、加糖的茶或咖啡、冰品、調味乳品
- 加工水果：葡萄乾、水果罐頭、蜜餞
- 中西式糕點：葡萄乾、水果罐頭、蜜餞
- 抹醬：果醬、花生醬、巧克力醬



少鹽：

建議每日鹽分攝取量，應限制在6公克以下

含鈉量高的食物

- 調味料：鹽、味精、醬油、烏醋、味噌、醬油膏、豆瓣醬、辣豆瓣醬、蒜蓉醬、甜麵醬、辣椒醬、番茄醬、海苔醬
- 加工食品：植物性奶油、餅乾、花生醬、麵線、泡麵、乳酪、甜鹹餅乾、蘇打餅乾
- 醃漬物：鹹蛋、滷味、蜜餞、豆豉、榨菜、酸菜、泡菜、醬菜梅乾菜、雪裡紅、筍乾、脫水水果、豆腐乳
- 其他：炸洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料、番茄汁

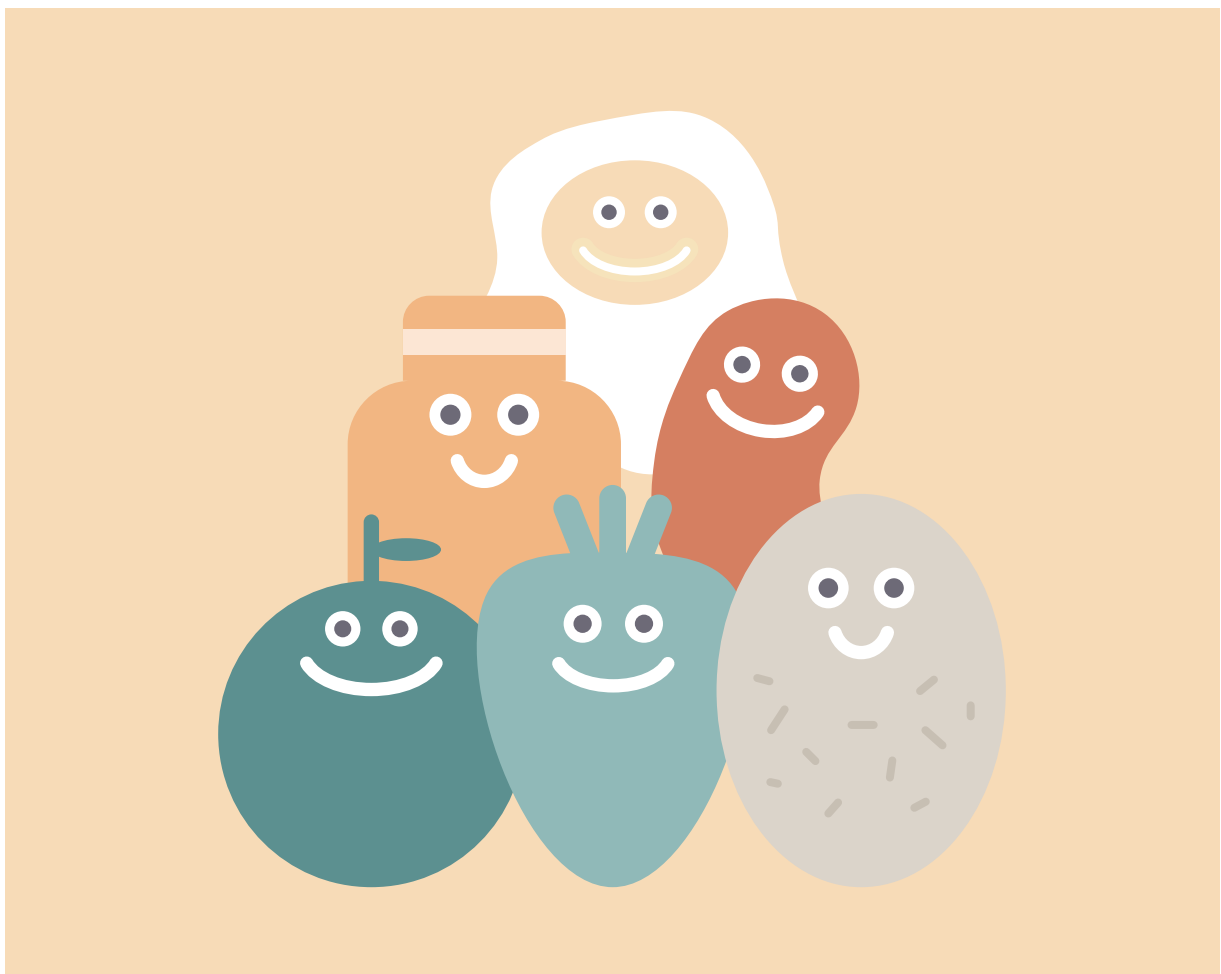
參考資料

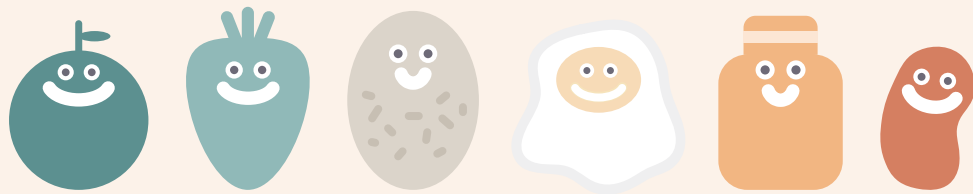
美的好朋友，每日飲食指南台灣最新版出爐！醫師營養師圖文完整說明。取自 <https://www.medpartner.club/dietary-guide-taiwan-2018/>

桂冠營養研究室，【2020 每日飲食指南】超詳細每日營養攝取量介紹，輕鬆打造健康飲食生活！

取自 <https://www.laurel-nutrilab.com/blog/posts/每日飲食指南>

衛生福利部國民健康署，107 年每日飲食指南手冊。





衛生福利部國民健康署均衡飲食專區