

食物六大類- 水果類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



小蕃茄是 **水果類**

1碗小蕃茄約為1份水果類

水果類主要的熱量來源為糖類、提供的營養素是維生素，尤其是維生素C，深色水果另含有類胡蘿蔔素及花青素等有益健康的植化素。水果外皮含有豐富的膳食纖維，可以連皮吃的水果，如蘋果、水梨等，應洗淨連皮食用。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取水果類3份。

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



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。

