

食物六大類-全穀雜糧類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



玉米是 **全穀雜糧類**

1根玉米約為3/4碗全穀雜糧類

全穀雜糧類食物包括富含澱粉的穀類及雜糧類，如稻米、甘藷、紅豆、南瓜等食物。其主要功能為提供熱量，建議應以「維持原態」之全穀雜糧為主食，如糙米、全麥製品等。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取全穀根莖類 3碗，且其中1/3為未精製之全穀雜糧。

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



全穀雜糧類
3碗



豆魚蛋肉類
6份



蔬菜類
4份



水果類
3份



乳品類
1.5杯



油脂與
堅果種子類
6份

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。

