

食物六大類-乳品類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



起司是 **乳品類**

2片起司約為1杯(份)乳品類

乳品類食物包括鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、起司等。在營養價值方面，乳品類食物主要提供鈣質，且含有優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取1.5-2杯乳品類，每杯240毫升。

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。

