

食物六大類-豆魚蛋肉類

均衡攝取六大類食物，提供人體充分營養素



黃豆是 **豆魚蛋肉類**

1.5湯匙黃豆約為1份豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類食物是蛋白質的重要來源，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽畜肉等。為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，此類食物選擇的優先順序為豆類、魚類及其他海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。如以 2000 大卡為基準，每日應攝取豆魚肉蛋類 6 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。

