

# 減鹽增健康

每日食鹽不超過6公克(鈉2400毫克)

多要求餐廳減鈉(鹽)烹調



多選用新鮮的食材



多閱讀營養標示



少用鹽及調味醬料



少喝湯或喝少量的湯



## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
1份約杏仁果5粒、腰果5粒  
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

