

3

油脂與堅果種子類



種類

植物性油脂：
橄欖油、芥花油、苦茶油
黃豆油、葵花籽油、葡萄籽油

建議量/天

油脂3-7茶匙(1茶匙5公克)

種類

動物性油脂：
牛油、豬油、雞油、鴨油等

建議量/天

建議少吃

種類

堅果種子：
杏仁果、核桃、腰果、榛果
南瓜子、芝麻等

建議量/天

1份(免洗湯匙約1匙)

6大類食物

1

低脂乳品類



種類

低脂牛奶、低脂優格
無糖優酪乳、起司等

建議量/天

1杯240ml

2

其他



種類

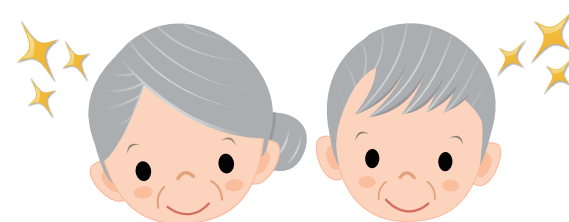
酒類：紅葡萄酒
糕點類：蛋糕、糕點等
(建議少吃)

建議量/天

每天不超過150ml
(高血壓、糖尿病、癌症患者建議洽詢醫師)

預防失智症

健康飲食 吃出好腦力



4

全穀根莖類



種類

全穀類：全麥麵包、糙米飯、五穀米、五穀雜糧、糙米麩、燕麥、蕎麥等

根莖類：南瓜、地瓜、馬鈴薯、玉米、山藥、菱角、蓮子、栗子等(建議適量)

建議量/天

1.5~4碗

5

水果類(五色蔬果)



種類

綠色：芭樂、奇異果、檸檬、棗子、酪梨等

紅色：紅龍果、草莓、櫻桃、紅蘋果等

白色：水梨、香蕉等

黃色：木瓜、芒果、橘子、葡萄柚、鳳梨等

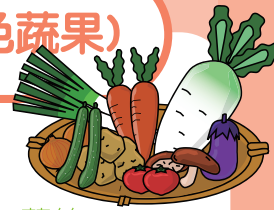
黑紫：葡萄、桑椹、李子、藍莓、百香果等

建議量/天

2~4份(1份約拳頭大)

6

蔬菜類(五色蔬果)



種類

綠色：青椒、地瓜葉、蘆筍、空心菜、小黃瓜、萵苣、綠花椰菜等

紅色：紅甜椒、紅莧菜、甜菜、紅蕃茄、紅皮蕃薯、胡蘿蔔等

白色：苦瓜、洋蔥、蘑菇、金針菇、大蒜、木耳、竹筍、白花椰菜、白蘿蔔等

黃色：黃甜椒、玉米筍等

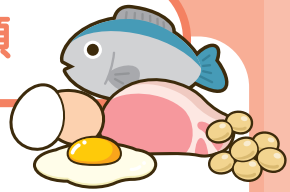
黑紫：茄子、紫甘藍、紫洋蔥、黑木耳、海帶

建議量/天

3~5份(1份煮熟約2/3碗)

7

魚豆肉蛋類



種類

深海魚：鮭魚、魚、沙丁魚、鯧魚、石斑魚等富含omega-3不飽和脂肪酸(秋刀魚非屬深海魚，富含不飽和脂肪酸)

豆類：黃豆、黑豆、毛豆、荷蓮豆、甜豆、豆腐等

肉類：雞肉去皮(白肉，建議去皮)、牛肉、羊肉、豬肉(紅肉，建議少吃)

蛋類：雞蛋、鴨蛋等(高脂症者一週不過3顆)

建議量/天

3~8份(不含蛋類)

