

均衡飲食

◆ 目的

每日均衡攝取六大類食物，能得到身體必需的熱量及不同營養素，以維持生理機能正常運作

◆ 適用對象

飲食不需特殊調整限制之成年人



◆ 飲食原則

1. 每日從六大類食物中均衡攝取各類食物，以獲得適當的營養素供身體所需，並養成定時定量的習慣

2. 六大類食物

➤ 第一類 全穀雜糧類 【1.5-4碗】

三餐主食以全穀為主，或至少應有 1/3 為全穀類

如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等

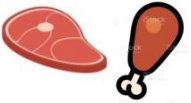
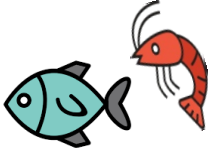



全穀雜糧類	玉米	地瓜	吐司	紅豆綠豆	芋頭
					
	豆薯	皇帝豆	南瓜	蓮藕	馬鈴薯
					

➤ **第二類 低脂乳品類【1.5-2杯】（一杯240毫升）**

牛奶除豐富蛋白質外，亦含豐富鈣質，應每日依計量食用

➤ **第三類 豆魚蛋肉類【3-8份】**

提供人體建造、修補組織以及調節生理功能

豆魚蛋肉類	肉類	魚、海鮮	蛋	豆腐豆干	黃豆、毛豆
					

➤ **第四類 蔬菜類【3-5碟】**

建議以當季盛產食材，包括葉菜類、瓜類、筍類、紫菜、海帶等，

含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維

➤ **第五類 水果類【2-4份】**

水果含有豐富膳食纖維、醣類、維生素、礦物質，有助於身體的代謝及

消化，建議每餐食用一份水果

➤ **第六類 油脂與堅果種子類【3-7茶匙及堅果種子類1份】**

烹調選用植物油，堅果種子建議每天以一湯匙為限

植物油 ○	堅果種子類 ○	動物油 X
沙拉油、玉米油 花生油、橄欖油	花生、瓜子、腰果 開心果、杏仁、芝麻	豬油、人造奶油

均衡飲食



YUAN[®]
YUAN'S GENERAL
HOSPITAL

阮綜合醫院

阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版