

與健康息息相關的新版「每日飲食指南」

內容下載：

從前，「吃」得粗茶淡飯，僅是飽足與維持生命；現在，「吃」得精緻享受，卻衍生許多威脅健康的問題！為了提升國人均衡的健康飲食觀念，免於疾病的威脅，衛生署最近公布了新版的「每日飲食指南」與「國民飲食指標」，提供大家飲食遵循的方向。

新版「每日飲食指南」透露哪些重要的健康概念？



1. 提升飲食的「質」與調整「量」的攝取

由新版與舊版內容的比較，可瞭解如何改變自己的飲食，奠定健康的基礎。

舊版	新版	重點
五穀根莖類 3-6 碗	全穀根莖類 1.5-4 碗	1. 降低攝取量 2. 增加「至少攝取 1/3 全穀食物」的建議
奶類 1-2 杯	低脂乳品類 1.5-2 杯	強調選擇 低脂肪 的健康訴求
蛋豆魚肉類 4 份	豆魚肉蛋類 3-8 份	將豆魚排在肉蛋前面，提醒安排植物性蛋白質（豆類與豆製品）與適量的魚海產類取代肉類

蔬菜類 3 碟	蔬菜類 3-5 碟	增加蔬菜類與水果類的攝取份數
水果類 2 個 (份)	水果類 2-4 份	
油脂類 2-3 湯匙 (6-9 茶匙)	油脂與堅果種子類 油脂 3-7 茶匙及堅果種子類 1 份	提醒堅果種子類攝取的重要性
—	新增「運動」圖案	勤運動，每日從事動態活動至少 30 分鐘
—	新增「水」標示	多喝開水，避免含糖飲料

2.

3. 認識與熟悉六大類食物與份量

健康飲食以均衡飲食為基礎，由六大類食物組成，不同的食物類別含有不同的熱量與營養素，所以不同類的食物無法互相取代。認識食物分類與學習食物份量的代換可以讓自己清楚瞭解吃了什麼，雖然會花費一番功夫，但卻是邁向健康的重要一步。

舉例來說：如果三餐的全穀根莖類都是 1 碗，那麼應用食物代換份量來安排主食：早餐可吃全麥饅頭 1 又 1/3 個，午餐可吃熟麵條 2 碗，晚餐可吃雜糧飯 1 碗。應用食物代換，不僅能控制熱量的攝取，還能增加飲食的變化度。

六大類食物代換份量

全穀根莖類 1 碗 (請為一般家用碗碟，重量為可食重量)

- 糙米飯 1 碗 (200 公克) 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 烏豆粥 2 碗
- 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- 中型芋頭 1 個 (220 公克) 或 小薯薯 2 個 (220 公克)
- 玉米 1 又 1/2 根 (240 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (340 公克)
- 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (300 公克) 或 全麥土司 1 又 1/3 片 (160 公克)

豆魚肉蛋類 1 份 (重量為可食重量)

- 黃豆 24 公克 或 毛豆 30 公克 或 黑豆 30 公克
- 無糖豆漿 1 杯 (240 毫升)
- 傳統豆腐 3 塊 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克) 或 小方豆腐 1 又 1/4 片 (40 公克)
- 魚 35 公克 或 蝦仁 30 公克
- 牡蠣 68 公克 或 文蛤 60 公克 或 白海參 100 公克
- 去皮雞胸肉 30 公克 或 鴨胸、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35 公克
- 雞蛋 1 個 (65 公克) 實際重量

低脂乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升 = 1 份)

- 低脂 或 脫脂牛奶 1 杯 (240 毫升)
- 低脂 或 脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)
- 低脂乳酪 (起司) 1 又 3/4 片 (35 公克)

蔬菜類 1 碟 (1 碟 = 1 份，重量為可食重量)

- 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
- 煮熟後相當於實際 15 公分盤 1 碟，或 約大半碗
- 收縮率較高的蔬菜如其是：地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- 收縮率較低的蔬菜如其是：青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

水果類 1 份 (重量為可食重量)

- 山竹 142 公克 或 紅西瓜 165 公克 或 小西瓜 220 公克 或 葡萄柚 250 公克
- 或 蘋果 245 公克 或 愛文芒果、哈密瓜 225 公克 或 楊梅、檸檬、木瓜、甜青梨 180 公克 或 荔枝 165 公克 或 蓮霧、檸檬 180 公克 或 聖女魯絲 175 公克 或 蜜橘、柳丁 170 公克 或 土鳳梨 155 公克 或 水蜜桃 150 公克 或 鳳梨、橘子 140 公克 或 青龍果、葡萄、龍眼 130 公克 或 奇異果 125 公克 或 加納李 110 公克 或 釋迦 105 公克 或 香蕉 95 公克 或 檸檬 85 公克 或 檸檬 35 公克

油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

- 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 7 公克 或 南瓜子、葵花子、香式花生仁、開心芝麻、腰果 8 公克
- 沙拉醬 1 茶匙 (16 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (5 公克)

六大類食物代換份量

4.

※想深入瞭解食物分類與代換份量增加功力，可參考下列網址：

- 食品藥物消費者知識服務網

[首頁](#) > [食在安心](#) > [營養與健康](#) > [食物與營養](#) > [食物份量代換表](#)

- 食品藥物消費者知識服務網

[首頁](#) > [整合查詢中心](#) > [食品](#) > [吃的健康](#) > [台灣常見食品營養圖鑑](#)

5. 瞭解自己該吃多少

肥胖是健康的殺手，了解自己的熱量需求才能維持健康的體重。每個人的熱量與飲食份量需求隨著年齡、身高、體重、活動及身體的狀況而不同，可使用「每日飲食指南內頁」的資料，找到「自己的正常體重範圍」，再看看「自己每天的生活活動強度」，查出「自己的熱量需求」，然後「依熱量需求查出自己的六大類飲食建議份數」。

舉例來說：陳小姐 28 歲，身高 160 公分，體重 52 公斤，工作為坐辦公桌型態，無運動習慣。使用每日飲食指南內頁資料比對後，陳小姐的體重屬於「正常體重範圍」，生活活動強度為「低」，可查出熱量需求為「1450 大卡」。如以每日攝取 1500 大卡估算，陳小姐的飲食份量為：全穀根莖類 2.5 碗（其中未精製的部分為 1 碗）、豆魚肉蛋類 4 份、低脂乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 碟、水果類 2 份、油脂與堅果種子類 4 份，如此就可以安排每日飲食。

國民飲食 指標



飲食指南作依據，均衡飲食六類足

健康體重要確保，熱量攝取應控管

維持健康多活動，每日至少30分

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

全穀根莖當主食，營養升級質更優

大鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

含糖飲料應避免，多喝開水更健康

少鹽多素少精緻，新鮮粗食少加工

購食點餐不過量，份量適中不浪費

當季在地好食材，多樣謀食保健康

來源標示要注意，衛生安全才能吃

若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

