

健康營養補給站--六大類食物的份量與代換



欲擁有飲食變化及均衡攝取六大類食物，可透過同類食物間的份量代換，讓飲食的選項更豐富喔！

- **全穀根莖類：**

1 份大約等於四分之一碗飯、或者是四分之一碗地瓜、芋頭，另外等於半碗的麵條、冬粉、米粉，以及 3 湯匙的燕麥片。

- **蔬菜類：**

1 份約等於生菜 100 公克、煮熟的青菜放在飯碗裡約半碗，每天至少要吃一碗半的青菜。

- **水果類：**

水果類 1 份約等於 1 個網球或棒球的大小，或者是切塊的水果可以放在飯碗裡面大約平平一碗算 1 份。

- **豆魚肉蛋類：**

魚類、肉類約 1 兩是 1 份，傳統豆腐 3 格是 1 份，蛋一顆是 1 份，一天建議量為 3 到 8 份。

- **低脂乳品類：**

一天建議量為 1.5 到 2 份，1 份低脂乳品類約等於 240c.c.之鮮奶，或是 3 湯匙的低脂奶粉及約 2 片的低脂起司。

- **油脂與堅果種子類：**

油脂類 1 份為 1 茶匙，一天建議量為 3 到 7 茶匙。堅果亦屬於油脂類，一天建議量為 1 湯匙。

- **以 1500 大卡示範一天之三餐搭配：**

早餐：2 片切邊吐司，加入以雞蛋、大蕃茄、生菜及起司做成的帕尼尼，再搭配 1 杯低脂牛奶。

午餐：以七分滿的堅果雜糧飯，搭配半碗青菜、1 隻雞腿、1 碗蔬菜湯及 1 份水果。

晚餐：選擇鍋燒烏龍麵，搭配 1 碟燙青菜、半塊豆腐及 1 份水果。

- **六大類食物份數範例（每人每日熱量需求依個人年紀、活動量有所差異）：**

一般成年女性：每天建議攝取 1500 大卡，依六大類食物可分配為全穀根莖類 10 份、蔬菜類 4 份、水果類 2 份、豆魚肉蛋類 4 份、低脂乳品類 1.5 份和油脂及堅果種子類 4 份。

一般成年男性：每天建議攝取 1800 大卡，依六大類食物可分配為全穀根莖類 11 份、蔬菜類 5 份、水果類 2 份、豆魚肉蛋類 5 份、低脂乳品類 2 份和油脂及堅果種子類 5 份。