

均衡飲食



每日應從六大類食物中均衡地攝取各種營養素，以提供身體所需，並養成不偏食、不暴飲暴食的习惯。

● 第一類 全穀雜糧類【每天：1.5-4 碗】

如糙米、胚芽米、馬鈴薯、南瓜、全麥饅頭、地瓜、玉米等，含豐富醣類與少量蛋白質，應依每日活動量及體重決定攝取量，並盡量避免精緻的碳水化合物。

● 第二類 乳品類【每天：1.5-2 杯】

含易被人體吸收的優良蛋白質，亦有豐富的鈣質、醣類及多種維生素。若有乳糖不耐症者，可適量飲用無乳糖鮮奶、優酪乳或優格等乳糖含量較低的乳製品。

● 第三類 豆魚蛋肉類【每天：3-8 份】

此類食物為蛋白質重要來源，可分為植物性的黃豆製品；雞、鴨、豬、牛、羊等肉類；魚、蝦、貝類等海鮮類及雞蛋，建議可多多挑選脂肪含量較低的白肉及低度加工的豆製品。

● 第四類 蔬菜類【每天：3-5 份】

包括深色、淺色葉菜類，瓜類、筍類、菇類、海帶等蔬菜類，含豐富膳食纖維、維生素、礦物質及植化素；熱量較低，飢餓時多吃能增加飽足感，建議烹調時應少油。

● 第五類 水果類【每天：2-4 份】

包括各類生鮮水果，含豐富膳食纖維、醣類、維生素、礦物質，應適量攝取；建議直接吃水果，不要榨成果汁。

● 第六類 油脂與堅果種子類【每天：油脂 3-7 茶匙及堅果種子類 1 份】

日常飲食所使用的食用油應該以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油等植物油為主，並避免油炸、煎等烹調方式。堅果種子的攝取應適量，不宜過多。

板橋中興醫院 關心您！

表單編號: B008-NU
修訂日期: 113.05

每日飲食指南



板橋中興醫院 關心您!