

新聞稿附件

每日均衡飲食增健康

一、全穀雜糧類：

全穀雜糧類食物主要功能為提供熱量，包括富含澱粉的穀類及雜糧類，如穀類及食用根莖的薯類(如甘藷)、種子的豆類(如紅豆)和果實(如南瓜)的食物。健康體重 60 公斤之靜態工作成年人每日需食用全穀雜糧類 3 碗，且其中 1/3 應為未精製全穀雜糧類。

二、豆魚蛋肉類：

豆魚蛋肉類食物是蛋白質的重要來源，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉等。為避免同時吃入不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物時，其優先順序為豆類、魚類及其他海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。此外，應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉。

三、蔬菜類：

蔬菜類主要提供維生素、礦物質、膳食纖維及植化素，膳食纖維具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能。成年人每日應食用至少 3 份蔬菜，以達到保護身體的作用。

四、水果類：

水果類主要提供維生素，尤其是維生素 C，其外皮含有豐富的膳食纖維，所以可以連皮吃的水果，如蘋果、水梨、蕃茄等，應盡量洗淨連皮一起食用。健康體重 60 公斤之靜態工作成年人每日應食用 2 份水果，同時以原態為主，不要以果汁代替水果。

五、乳品類：

乳品類食物主要提供鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素、礦物質等，建議每天喝 1.5-2 杯乳品。乳品類包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪等。

六、油脂與堅果種子類：

油脂類食物含有豐富脂肪，除提供熱量和必需脂肪酸外，還具有脂溶性維生素 E。此類食物包括一般食用油，如花生油、黃豆油等植物油，豬油、牛油等動物油以及脂肪含量高的植物果實和種子，如花生、芝麻、腰果及酪梨等，另外，國人每日應攝取 1 份堅果種子類。