



我的餐盤：堅果種子一茶匙



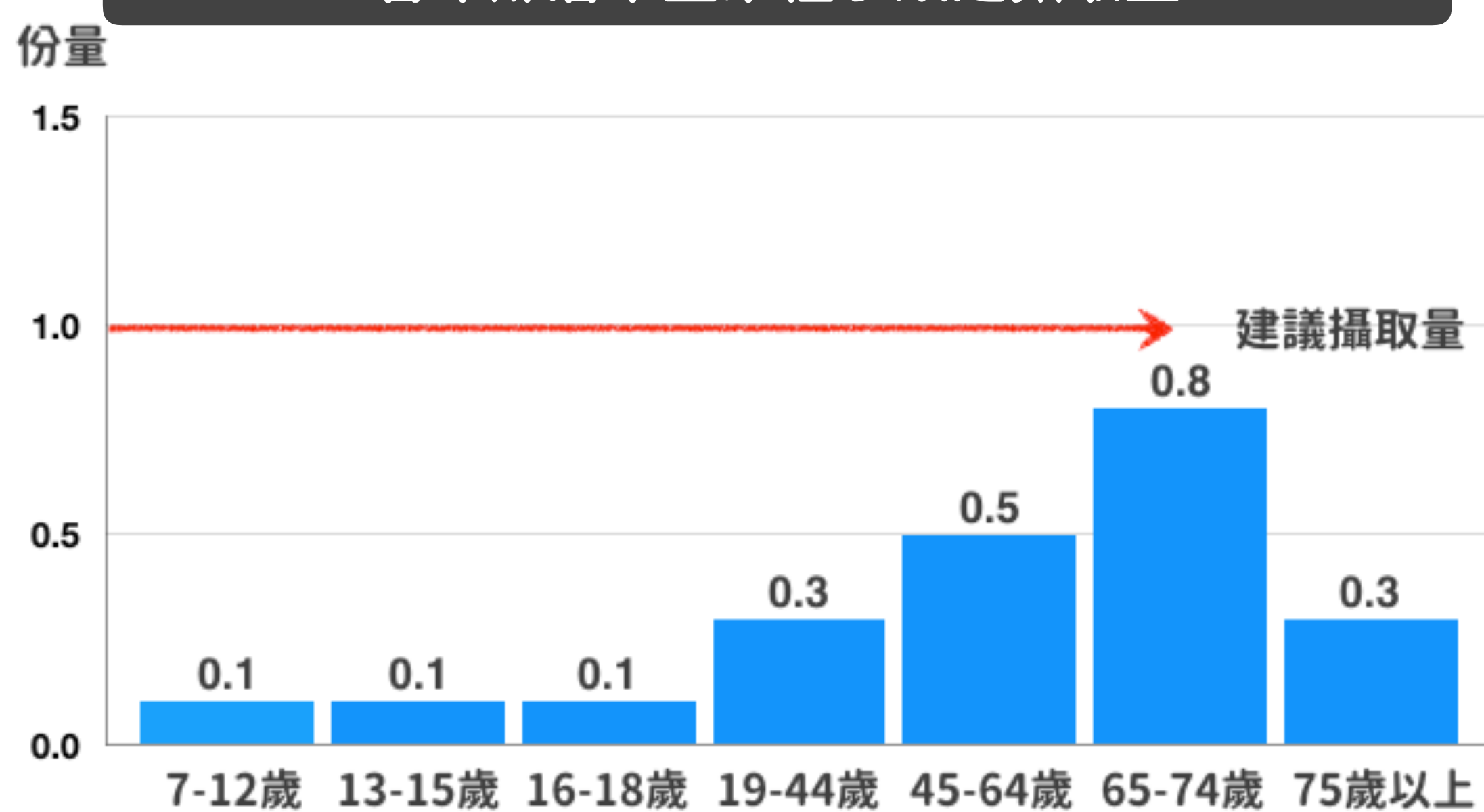
堅果種子類的營養

堅果可提供脂肪酸，也含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質（如：鋅、鎂...等），能幫助我們補充營養，預防心血管等慢性疾病！**每餐吃一茶匙**的堅果或是**每天吃一湯匙**，能滿足「我的餐盤」的建議！

你有吃夠堅果種子嗎？

根據102-105年國民營養調查，絕大部分民眾都**攝取不夠1份的堅果種子類**！

各年齡層中堅果種子類之攝取量



*資料取自102-105年國民營養調查結果

吃夠堅果的好處

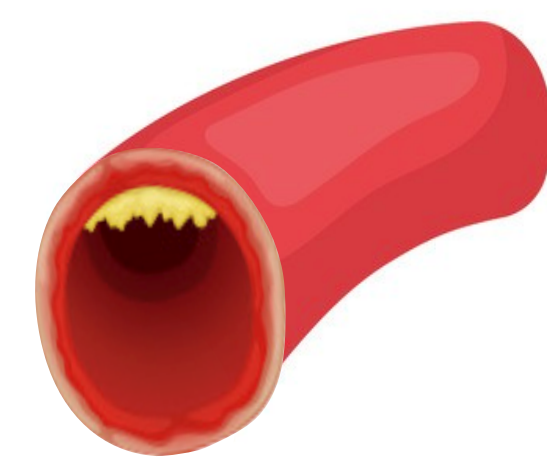
堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：



降低心血管
疾病風險



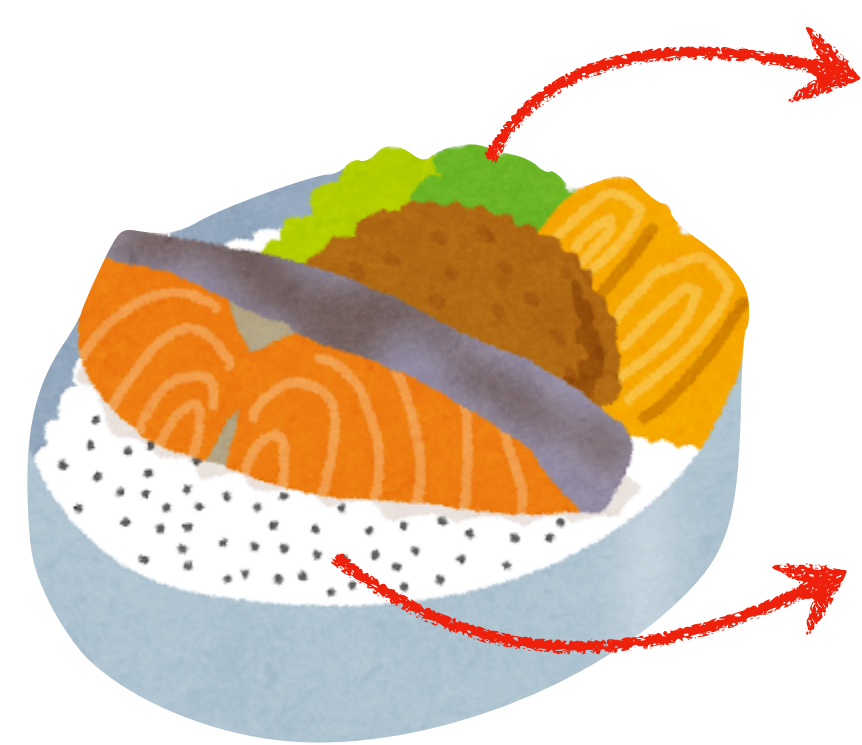
降低腦血管
疾病風險



降低高血脂
疾病風險

我的餐盤不特別強調油脂量

「我的餐盤」將食用油融入的菜色中，並且建議減少攝取高油脂的肉類和油炸食物，所以不像每日飲食指南是「油脂與堅果種子類」，而是只呈現「堅果與種子」食物而已。



食用油已經加到菜色中

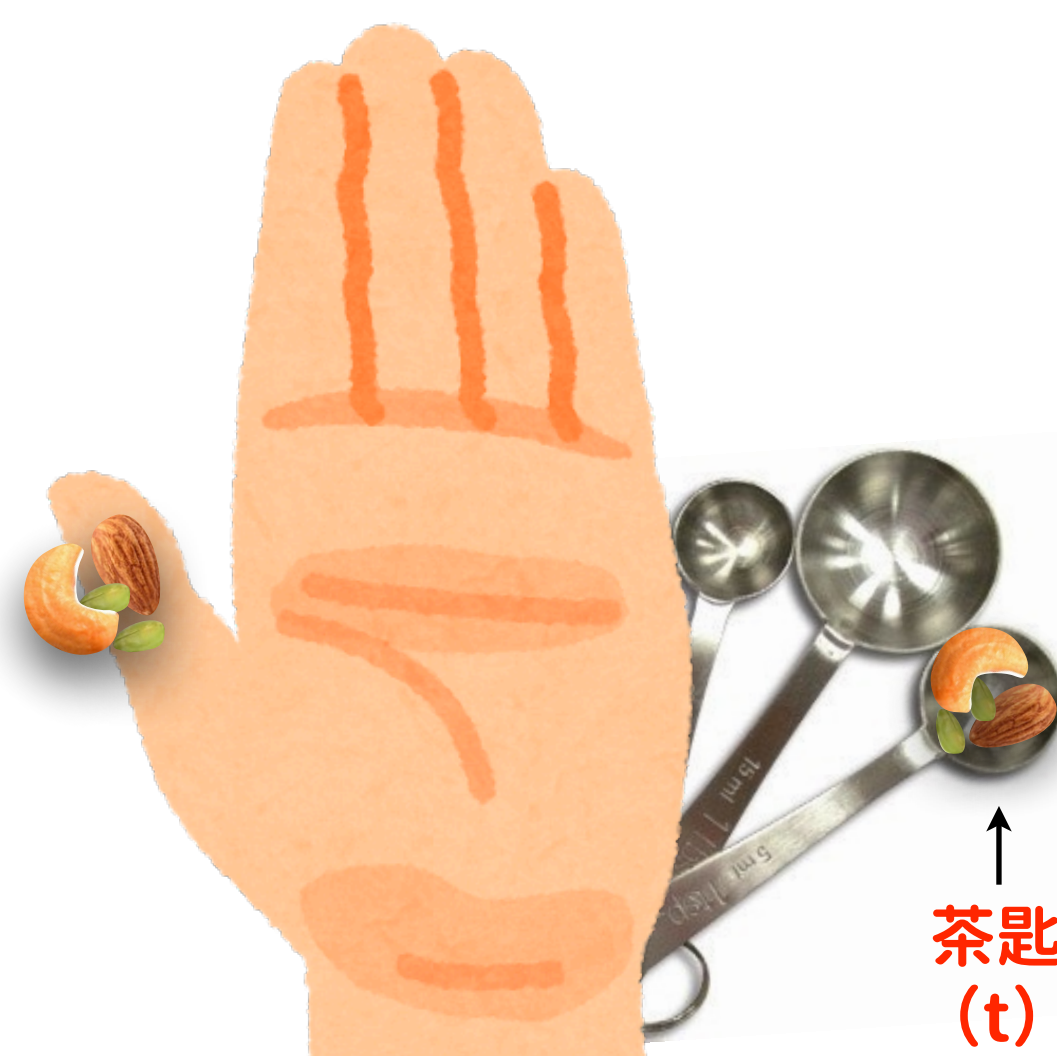
堅果每餐要一茶匙

堅果該怎麼吃怎麼挑

每餐

堅果種子**一茶匙**

約等於大拇指第1指節大小的量



每天

堅果種子**一湯匙**

約等於整隻大拇指大小的量



堅果是餐食的一部分，不要當作零食吃就不會有過量問題。

常見的堅果有哪些



堅果保存/挑選原則

