

## 認識六大類食物

[ 發表醫師 ] : 李盈靜 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] : 2006/7/10

隨著知識教育及生活水平的提升，大家越來越重視身體健康的重要性。身為一位營養師經常被民眾問起『我要如何吃才能保持健康呢？』。其實吃的健康並不難，記得電視的廣告“均衡一下”嗎？沒錯均衡飲食就能常保身體健康。但是何謂均衡呢？就是每天都要吃到六大類食物：五穀根莖類、蛋豆魚肉類、油脂類、蔬菜類、水果類、奶類。每天都吃到這六類食物，就能滿足人體需要營養素(包含醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質)。

六大類食物分類表列出如下：

### **類別：五穀根莖類**

營養素：主要提供醣類及一部份蛋白質。若選擇全穀類，則含維生素 B 群及豐富纖維素。

食物來源：也就是一般所稱的“主食”，包括米飯、麵食、麵包、饅頭等，地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、紅豆、綠豆、蓮子、南瓜、小米、薏仁蕎麥...等。

建議量：每人每天三至六碗，因每個人體型及活動量不同，所需熱量也不一樣，所以可依個人的需要量增減。

備註：醣類所提供的熱量是最容易被我們吸收利用的，也是我們一天活力的主要來源。

### **類別：奶類**

營養素：主要提供鈣質、蛋白質及維生素 B2

食物來源：鮮奶（全脂、低脂、脫脂）、奶粉（全脂、低脂、脫脂）乳製品（如發酵乳、乳酪等）。建議量：每人每天一至二杯。一杯約 240c.c.，奶粉 3 湯匙

### **類別：蛋、豆、魚、肉類**

營養素：主要提供蛋白質。

食物來源：蛋類有：雞蛋、鴨蛋、鵝蛋等豆類有：黃豆、毛豆、豆腐、豆漿及其他豆製品魚類有：魚、蝦、貝類及海產類肉類有：豬肉、雞肉、牛肉、鴨肉等。

建議量：每人每天四份。依每個人的活動量及年齡做調整。

備註：每份相當於蛋一個或豆腐一塊或魚類一兩或肉類一兩。

### **類別：蔬菜類**

營養素：主要提供維生素、礦物質及纖維質。

食物來源：蕃薯葉、萵苣、空心菜、芥藍菜、豌豆、菠菜、菜豆、青椒、絲瓜、茄子、蘆筍、竹筍、高麗菜、蕃茄、洋蔥、胡蘿蔔、山東大白菜、苦瓜、青花菜、莧菜、青江菜、白蘿蔔等。

建議量：每人每天至少三碟。一碟的份量約 100 公克，三碟即 300 公克(相當於半斤)。

備註：深綠、黃、紅色維生素及礦物質的含量較豐富。

### **類別：水果類**

營養素：主要提供維生素、礦物質、醣類及纖維質。

食物來源：橘子、檸檬、柳丁、木瓜、芭樂、芒果、鳳梨、香蕉、楊桃、葡萄、香瓜、梨子、蓮霧、西瓜、荔枝、龍眼、哈密瓜、蘋果、草莓、枇杷等

建議量：每人每天二個，最好有一個是枸櫞類的水果。

備註：水果與蔬菜都是供維生素及礦物質，但其所含的維生素及礦物質的種類並不相同，所以不可互相取代或省略其中一項。

### **類別：油脂類**

營養素：主要提供維生素、礦物質、醣類及纖維質。

食物來源：沙拉油、黃豆油、豬油、麻油、花生油、肥肉、奶油、花生、瓜子、腰果、魚肝油等建議量：每人每天二至三湯匙，每湯匙約 15 公克。

備註：在飲食中由牛奶、肉類及魚類中已攝取了相當量的動物性油脂，所以炒菜用油最好選擇植物性油。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**