



每日飲食指南

選擇食物首要考慮食物的營養價值，同時也要注重新鮮、衛生及經濟。

食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家建議我們每天從下列六大類基本食物中，選吃我們所需要的份量：

每日飲食指南

◆ 五穀根莖類 3~6 碗

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

◆ 奶類 1~2 杯

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

◆ 蛋、豆、魚、肉類 4 份

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

◆ 蔬菜類 3 碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。

深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

◆ 水果類 2 個

水果可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

◆ 油脂類 2~3 湯匙

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

資料來源：行政院衛生署