

均衡飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 均衡飲食的重要性

人體需要熱量及營養素以維持生命、生長及維護生理機能正常運作，這些身體所需的各種原料來自每個人每天所攝取的食物。因此只有均衡地攝取各種食物，才能得到身體必需的熱量及不同的營養素。

■ 食物與營養素之間的關係

食物中的營養素包含有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水份、膳食纖維及植化素等成分。

- **醣類**為提供身體熱量及增加活力的主要來源，對幫助蛋白質及脂質之代謝利用更是不可或缺。穀類、雜糧、根莖類、乳製品及蔬果中皆含有醣類。
- **脂肪**能提供生長及維持皮膚健康所需的脂肪酸，也是構成細胞膜及供應熱量的重要成分，脂溶性的維生素也需要脂肪才能被身體吸收利用。植物油、動物油、堅果及種子類中都含有脂肪。

■**蛋白質**能供應細胞生長、建造並修補身體組織，更是維護生理功能運作及供給熱量的重要成分。蛋白質的主要來源有黃豆、豆製品、魚、海鮮、蛋、禽肉、畜肉及乳製品等。

■**維生素**（如脂溶性的 A、D、E、K 與水溶性的 B 群、C 等）、**礦物質**（如鈣、鐵、磷、鈉、鉀、鎂等）、**水份**、**膳食纖維**等眾多成分皆參與身體各種代謝作用，對調節生理功能及促進健康都不可缺少。這些營養成分存在於各式各樣的食物中，因此必須多樣化地攝取各種食物才能攝取足夠。



■ 六大類食物與均衡飲食

大多數食物不只含有一種營養素，各種食物提供的營養素也不盡相同且無法互相取代。因此依照食物的成分及所含營養素不同，可以將食物分為六大類：**全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類**。均衡地攝取六大類食物並多樣化地選擇各種食物，可供給身體所需的完整營養素，維護健康且預防慢性病。但需注意攝取過多熱量及營養素會造成身體負擔，因此依據「每日飲食指南」來選擇適當份量且多樣化的六大類食物，可符合健康成年人之每日營養需求，使生理機能正常運作，吃出健康與長壽。



(圖片來源：衛生福利部 每日飲食指南)

■ 每日飲食指南

衛福部「每日飲食指南」建議一般成年人每天應攝取**1.5至4碗全穀雜糧類**、**3至8份豆魚蛋肉類**、**1.5至2杯乳品類**、**3至5份蔬菜類**、**2至4份水果類**、**3至7茶匙油脂類**與**1份堅果種子類**。養成均衡攝取六大類食物，不偏食或暴飲暴食，並常常飲用白開水的習慣。除推廣適量、多種類、多樣化且天然的飲食外，「每日飲食指南」強調：

- 每天攝取足夠份量的蔬菜及水果。
- 多攝取未精製、維持原態的全穀雜糧，例如食用糙米、全麥、燕麥、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等來取代白米、白麵條或白麵包。
- 豆魚蛋肉類的選擇順序為黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。
- 每天皆要食用乳製品。
- 減少攝取油脂，並多選用植物油作為烹調用油，且應每天攝取堅果種子類。
- 飲食勿使用過多調味料與沾醬，烹調只用適量的油鹽糖，避免攝取過多的油炸食物、肥肉、醃漬品、糕餅點心或含糖飲料。

■ 我的飲食均衡嗎？該吃多少呢？

因年齡、性別及生活活動強度不同，每個人都有不同的營養需求。因此應先了解每天所需熱量，才能找出適合自己的飲食建議量。熱量需求可參照下表，但因個人體型及活動量不相同，需適度增減攝取量。

■ 查查自己的每日熱量需求

性別	年齡	熱量需求 (大卡)				身高 (公分)	體重 (公斤)
		生活活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

※ 以 94-97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI) 為 22 時的體重，再依不同活動強度計算每日熱量需求。

■依熱量需求找出適合自己的飲食建議量

熱量 (大卡)	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

■食物代換讓飲食選擇更多變化

【全穀雜糧類 1 碗】



=飯 1 碗=麵 2 碗=稀飯 2 碗=米、麥、燕麥 80 公克

=地瓜 2 碗 (220 公克) =全麥吐司 2 片 (120 公克)

【豆魚蛋肉類 1 份】



=傳統豆腐 80 公克=豆腐半盒 (140 公克) =蛋 1 個

=魚類、禽肉或畜肉 35 公克 (約 1 兩) =絞肉 2 湯匙

【乳品類 1 杯】



=奶類 1 杯 (240 c.c.) =低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

【蔬菜類 1 份】

=生菜 2 碗 (100 公克) =煮熟半碗或 1 碟 (15 公分盤)

【水果類 1 份】

= 土芭樂 1 個 = 小蘋果 1 個 = 葡萄 13 粒 = 香蕉半根

= 奇異果 1 又 1/2 個 = 切好約為飯碗的 8 分滿

【油脂與堅果種子類 1 份】

= 芥花油、橄欖油、苦茶油等烹調用油 1 茶匙 (5 公克)

= 杏仁、核桃、芝麻等堅果種子 1 平湯匙

■ 每份六大類食物的熱量及所含營養素量

食物分類		每份所含營養素 (公克)			熱量 (大卡)
		蛋白質	脂肪	醣類	
全穀雜糧類		2	+	15	70
豆魚蛋肉類	低脂	7	3	+	55
	中脂	7	5	+	75
	高脂	7	10	+	120
乳品類	脫脂	8	+	12	80
	低脂	8	4	12	120
	全脂	8	8	12	150
蔬菜類		1		5	25
水果類		+		15	60
油脂與堅果種子類			5		45

※ + 表示微量

■ 均衡飲食小秘訣

■ 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

依據建議的份量攝取六大類食物，吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。不偏食或暴飲暴食，且每類食物的選擇應時常變換，並廣泛使用各種烹調方式。

■ 健康體重要確保，熱量攝取應控管

瞭解自己的健康體重與熱量需求，以免攝取過多或過少而造成營養不均衡。BMI 應維持在 18.5 至 23.9 之範圍內。

※ $BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)} \div \text{身高 (公尺)}$

※ $\text{健康體重} = 22 \times \text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}$

■ 三餐以全穀雜糧當主食，營養升級質更優

全穀、雜糧、根莖類含豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及各種對健康有益的植化素。每日至少應有 1/3 的主食屬於未加工精製的全穀雜糧類。

■ 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

勿使用過多調味料與沾醬，且少吃醃漬、加工品。少吃油炸、高脂及高糖的食物，以免攝取過多熱量而造成肥胖。

■含糖飲料應避免，多喝開水更健康

市售飲料含糖量高，常飲用易造成肥胖及營養不均衡。白開水是最健康且經濟的水分來源，應養成喝水的習慣。

■多素少葷少精緻，新鮮粗食少加工

多選擇未精製食物及植物性食物，充份攝取豐富的維生素、礦物質、膳食纖維與植化素，有益健康且環保。

■購食點餐不過量，份量適中不浪費

購買及製備餐飲時，選擇適量的食物以免攝取過多熱量或造成廢棄浪費。

■當季在地好食材，多樣選食保健康

食物選擇要經常變換，且多選用新鮮、在地的當令食材。

■來源標示要注意，衛生安全才能吃

購買食物要注意食物來源、食品標示與有效日期，烹調與儲存時則應注意清潔衛生。

■若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

飲酒過量會影響各種營養素吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病。若飲酒，應加以節制，

女性每日不宜超過 1 杯，男性不宜超過 2 杯。懷孕期間則不可飲酒。

※ 參考資料：衛福部每日飲食指南及國民飲食指標。如需查詢更多食物份量代換表，請搜尋衛生福利部國民健康署網站－健康學習資源－文宣手冊－健康手冊專區（每日飲食指南手冊、國民飲食指標手冊、台灣常見食品營養圖鑑）。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.378.2018.04 四修

2023.01 審閱