普通飲食

- 定義：符合一般成年人營養需求的均衡飲食。
- 目的：提供健康人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康。
- 適用：所有健康成年人，無其它疾病限制

供應型式

白飯
紅麴雞排
木須肉
香芹豆包
炒青菜
冬菜冬粉湯
水果

營養供應量

早餐	午、晚餐	點心
300-400 卡	700-800 卡	150-250 卡

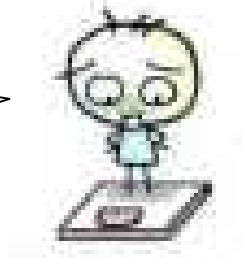
附註

1. 早餐主食可選擇供應全麥土司、稀飯
2. 午、晚餐主食可勾選乾飯外，或稀飯或麵

飲食原則

- 每日應從六大類食物中均衡的攝取各類食物，以獲得適當的營養素及膳食纖維提供身體所需，養成不偏食、不暴飲暴食、定時定量的習慣。
  - ✓ 國人飲食指標
  - ✓ 成人均衡飲食建議量
  - ✓ 國人膳食營養素參考攝取量
- 熱量的攝取應視個人的年齡、性別、身高、體重及活動量的實際情況而定，以免因攝取的熱量過多或不足而造成營養養不良。
  - ✓ 體重及熱量計算方法
- 體重應維持在理想正常範圍內。
  - ✓ 身體質量指數 Body Mass Index(BMI)=18.5~24

理想體重是健康的基礎哦



- 三大營養素每日建議攝取量

營養素	蛋白質	脂肪	醣類
建議量	0.9~1 公克/每公斤體重	–	
佔總熱量%	12%	< 30%	58%
容許範圍	10~15%	25~35%	50~65%
備註	–	飽和脂肪酸< 10% 多元不飽和脂肪酸< 10%	精緻糖類<10%

- 其它營養素的每日建議攝取量

營養素	纖維	膽固醇	納	鈣
建議量	10 公克/1000 大卡	<300 毫克	<2400 毫克	1000 毫克

- 需配合適度的有效運動 333

有效運動
- ✓ 每週至少 3 次
- ✓ 每次至少 30 分鐘
- ✓ 強度需達最高心跳速率 60%以上