

# 均衡飲食

78.1. 訂定

104.12. 第5次修訂

## ➤ 定義

依食物的種類及所含的營養素不同，將食物分為六大類：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類及油脂與堅果種子類，每天由這六大類食物提供健康人所需的熱量及各種營養素，使生理機能正常運作以維護身體健康的均衡飲食。

## ➤ 均衡飲食原則

1. 六大類食物均衡攝取。



2. 定時定量。

3. 飲食清淡為原則，避免過鹹，。

4. 多選擇富含纖維質的食物，建議多攝取未精緻的全穀根莖類食物及蔬果。

5. 少吃油炸、油酥等高油食物，烹調方式以清蒸、水煮、涼拌、烤、滷等方式烹調，平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、豬蹄膀、核果類、油酥類點心及高油脂的零食。

6. 少吃含膽固醇的食物，例如：內臟類、蛋黃、魚卵。

7. 盡量減少精緻糖類，例如：蔗糖、糖果、蛋糕、汽水、含糖飲料等。

8. 多攝取含鈣質豐富的食物。例如：牛奶、奶製品、小魚乾、豆類製品、和深綠色蔬菜等。

9. 飲酒要節制。

10. 多喝白開水。

## ➤ 健康生活型態

1. 維持理想體重

- 身體質量指數 Body Mass Index(BMI)=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公分)<sup>2</sup>=18.5~24

2. 適度的有效運動

