均衡飲食

86.01訂定
104.12第5次修訂
108.10第6次修訂
112.04第7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. 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。