

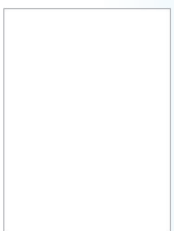
每日飲食指南手冊



飲食指南使用說明



守護健康
衛生福利部
國民健康署



序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長



謹識



每日飲食指南

前言	2
如何使用我的每日飲食指南	6
全穀雜糧類	12
豆魚蛋肉類	14
乳品類	18
蔬菜類	21
水果類	23
油脂與堅果種子類	25

均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應依據每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

目前國人生活日趨於靜態，熱能消耗減低，造成肥胖與代謝症候群相關的慢性疾病盛行，且隨著各類食物可獲量及國人飲食型態的改變，過去的飲食建議需要重新檢討。因此，本版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%）。以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。本版每日飲食指南涵蓋六大類食物：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；並針對 7 種熱量需求量分別提出建議份量。

規劃原則

本版每日飲食指南三大營養素占總熱量比例範圍為：蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%。營養素攝取須達 70% DRIs 以上。食物份數分配以近似的大卡數食物分配比例向上或向下調整。

熱量階層

以 1500、1800、2000、2200、2500、2700 大卡涵蓋多數國人之熱量需求量範圍；並考慮某些熱量需求較低的民衆，增加 1200 大卡的設計供其參考使用。

食物分類

根據新版飲食綱領，強調攝取營養素密度高之原態食物，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量。因此，將原本分類中之全穀根莖類，修訂為「全穀雜糧類」。為強調植物性食物，以及較為健康的飲食脂肪組成，將主供蛋白質食物類別之順序訂為「豆魚蛋肉類」。奶類方面，雖然過去認為為乳脂肪較飽和，建議選用低脂或脫脂為佳。唯近年的研究顯示，全脂奶相較於低脂奶，並不會造成身體的肥胖或心血管疾病的風險增加，且有利於某些健康指標，故本版使用「乳品類」。為鼓勵國人多攝取堅果以取代精製油脂，本版沿用「油脂與堅果種子類」。再

加上原本的「蔬菜類」、「水果類」，本版每日飲食指南包含：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大類食物。

份量說明

份量部份之基準如下：份量大小 (Portion Size)

1. **全穀雜糧類**：以 15 公克醣類為準來計算 (約為 70 大卡)
2. **豆魚蛋肉類**：以 7 公克蛋白質為準來計算 (約為 75 大卡) (建議選擇豆製品、魚類、蛋類、家禽及低中脂家畜肉類為主)
3. **乳品類**：以 8 公克蛋白質為準來計算 (約為 150 大卡)
4. **蔬菜類**：以 100 公克生重為 1 份
5. **水果類**：以 100 公克可食部分為 1 份
6. **油脂與堅果種子類**：以 5 公克脂肪為準來計算 (約為 45 大卡)

變更概述

檢視舊版每日飲食指南適用性之分析結果，發現脂肪占總熱量比例過高，因此本版飲食指南建議避免使用高脂家畜肉，並減少烹飪用油的使用。但減少烹飪用油，則維生素 E 攝取量會大幅減少。需有高維生素 E 來源的食物，例如堅果種子、深色蔬菜等加以取代。2011 年版飲食指南已將油脂類改為「油脂與堅果種子類」，並建議此類食物需包含至少一份堅果種子。

國人飲食中鉀、鈣之攝取量較為不足，需增加鉀、鈣豐富的食物來源，如深色蔬菜及全穀類，但鑒於蔬菜水果也不能過度提高，故 2011 年已建議 1/3 全穀以增加礦物質的來源，建議國人提高未精製全穀攝取（占主食之 1/3，以未精製全穀取代精製穀類）。

六大類食物種類及份量，以 1500 大卡為例，每日攝取全穀雜糧類 2.5 碗（其中 1/3 為未精製）、豆魚蛋肉類 4 份、乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、油脂與堅果種子類 4 份（其中油脂 3 份、堅果種子 1 份）。各類食物之建議份量，皆隨總熱量攝取量增加而增加。

每日飲食指南的使用方法為：1. 找出自己的健康體重（表一）；2. 查出自己的生活活動強度（表二）；3. 查出自己的熱量需求（表三）；4. 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數（表四）。

亦可利用「中研營養資訊網」飲食計畫網頁（<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>），輸入年齡、性別、身高、體重、身體活動量後，按「我的卡路里 GO」，即可得到個人六大類食物每日飲食建議份數。

7. 找到自己的健康體重

表一 健康體重與範圍

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$	身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI}^* < 24$
145	46.3	38.9~50.4	169	62.8	52.8~68.4
146	46.9	39.4~51.1	170	63.6	53.5~69.3
147	47.5	40.4~51.8	171	64.3	54.1~70.1
148	48.2	40.5~52.5	172	65.1	54.7~70.9
149	48.8	41.1~53.2	173	65.8	55.4~71.7
150	49.5	41.6~53.9	174	66.6	56.0~72.6
151	50.2	42.2~54.6	175	67.4	56.7~73.4
152	50.8	42.7~55.3	176	68.1	57.4~74.2
153	51.5	43.3~56.1	177	68.9	58.0~75.1
154	52.2	43.9~56.8	178	69.7	58.6~75.9
155	52.9	44.4~57.6	179	70.5	59.3~76.8
156	53.5	45.0~58.3	180	71.3	59.9~77.7
157	54.2	45.6~59.1	181	72.1	60.6~78.5
158	54.9	46.2~59.8	182	72.9	61.3~79.4
159	55.6	46.8~60.6	183	73.7	62.0~80.3
160	56.3	47.4~61.3	184	74.5	62.6~81.2
161	57.0	48.0~62.1	185	75.3	63.3~82.0
162	57.7	48.6~62.9	186	76.1	64.0~82.9
163	58.5	49.2~63.7	187	76.9	64.7~83.8
164	59.2	49.8~64.5	188	77.8	65.4~84.7
165	59.9	50.4~65.2	189	78.6	66.1~85.6
166	60.6	51.0~66.0	190	79.4	66.8~86.5
167	61.4	51.6~66.8			
168	62.1	52.2~67.6			

* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)=
體重 (公斤) / 身高 (公尺)²

如
何
使
用
我
的
每
日
飲
食
指
南

2. 看看自己每天的生活活動強度

表二 生活活動強度

生活活動強度		
低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著 (例如：坐著看書、看電視... 等)
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物... 等強度。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練... 等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

3. 查出自己的熱量需求

表三 各性別、年齡與生活活動強度之每日熱量需求

查出自己的熱量需求							
性別	年齡	* 熱量需求 (大卡)				* 身高 (公分)	* 體重 (公斤)
		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)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

可利用中研營養資訊網 (<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>) 查出個人熱量需求。



4. 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

表四 依熱量需求的六大類飲食建議份數

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數							
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3 (註 1)	4 (註 2)	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 (註 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
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1 (註 4)	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等，請依據「六大類食物簡介」。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等。以「未精製」取代「其他」，更佳。

(註 1) 高鈣豆製品至少占 1/3 以確保鈣質充裕；(註 2) 攝取 1500 大卡的青少年，高鈣豆製品至少占 1/3 以確保鈣質充裕；(註 3) 深色蔬菜比例至少占 1/2 以確保鈣質充裕 (註 4) 選擇高維生素 E 堅果種子的種類，包括花生仁、杏仁片、杏仁果、葵瓜子、松子仁。

六大類食物代換份量

全穀雜糧類 1 碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 2 又 1/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥土司 2 片 (120 公克)

豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食部分生重)

- = 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)
- = 無糖豆漿 1 杯 = 雞蛋 1 個
- = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克)
或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
- = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (50 公克)
- = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (160 公克) 或 白海蔘 (100 公克)
- = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或
鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)

乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)

- = 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升)
- = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)
- = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)
- = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)
- = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)
- = 優格 210 公克

六大類食物代換份量

蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)

- = 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

水果類 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)

- = 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)
- = 香蕉 (大) 半根 70 公克
- = 榴槤 45 公克

油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)



全穀雜糧類食物的營養成分及功能

全穀雜糧類食物富含澱粉，所以主要功能為提供熱量。由於目前國人生活多趨向靜態，熱量需求不高。必需由富含熱量食物中同時吃入人體必需之維生素、礦物質、膳食纖維等微量營養素，才能達到「營養均衡」

的目標。未精製全穀雜糧類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，然而這些有益於健康的營養素和成分常於精製加工過程大量流失。以稻穀為例，稻穀碾去稻殼即為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，即為胚芽米。若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部份，即為精製白米。精製白米中只含大量澱粉，其他營養素含量非常少。而未精製全穀雜糧類則為我們提供熱量以及豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等。相反地，各式各樣可口的加工食品多以碾白之精製穀類為原料，且加入許多糖和油脂，不但吃不到未精製全穀的營養成分，還容易吃進過多的熱量，長期下來可能造成肥胖和相關各種慢性疾病，不可不慎。因此，三餐應選擇全穀為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。

全 穀 雜 糧 類

全穀雜糧類食物簡介

全穀雜糧類食物除了大家熟知的各種穀類外，還包括富含澱粉的雜糧類，如食用其根莖的薯類、食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物。這類食物傳統上稱為「主

食」，於飲食中食用量最多。惟此類食物若經加工精製（如稻麥碾白）則大量流失有益健康的成分，故本版飲食指南強調盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主食。例如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其他全麥製品、燕麥、全蕎麥、全粒玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等澱粉含量豐富的豆類，以及栗子、蓮子、菱角等等。建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。將前述原態全穀雜糧食物，以 1：2 的比例，加入白米共煮，就可達到「1/3 為未精製全穀雜糧」之主食。或者三餐中至少有一餐主食為全穀亦可達到「1/3 為未精製全穀雜糧」之目的。

熱量需求	全穀雜糧類每日建議食用份量
1200 大卡	1.5 碗
1500 大卡	2.5 碗
1800 大卡	3 碗
2000 大卡	3 碗
2200 大卡	3.5 碗
2500 大卡	4 碗
2700 大卡	4 碗

每日建議量及份量說明

建議每日食用的全穀雜糧類應包括至少 1/3 以上的未精製全穀雜糧。

.....
 全穀雜糧類 1 碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
 - = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
 - = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
 - = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
 - = 玉米 2 又 1/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
 - = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥土司 2 片 (120 公克)
-



豆魚蛋肉類食物的營養成分及功能

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供飲食中蛋白質的來源。包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉等。為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物時，其優先順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。此外，應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉。

豆

魚

蛋

肉

類



豆魚蛋肉類食物簡介

豆類

豆魚蛋肉類中的「豆」類，指的是提供豐富植物性蛋白質的黃豆及黃豆製品，如豆腐、豆乾、豆皮、素肉等。為素食者主要的飲食蛋白質來源。黃豆蛋白質雖然甲硫胺酸（人體的必需胺基酸之一）含量稍低，但同時與其他植物性食物混食，例如豆類和穀類、豆類和堅果種子類等一起搭配食用，就可以達到互補的效果，滿足蛋白質營養需求。非素食者藉豆類食物得到飲食蛋白質，可避免吃太多肉類而同時吃入過多脂肪，尤其是飽和脂肪，減少身體的負擔。

高鈣豆製品

傳統豆腐是以含鈣之凝固劑加入於豆漿而製成，這類豆製品乃成為飲食中鈣質的豐富來源。每 7 公克蛋白質鈣質含

量大於 75 毫克之豆製品稱為高鈣豆製品。例如：大豆干、傳統豆腐、小三角油豆腐、臭豆腐、五香豆干、素肉羹、凍豆腐、豆漿、豆干絲等。若以高鈣豆製品取代原本攝取豆製品的種類，並提高豆製品於豆魚蛋肉類攝取總量之比例（由 1/5 提高至 1/3），一份豆魚蛋肉類的鈣含量可從 30.3 毫克提升至 57.4 毫克。應注意目前市面上許多「嫩豆腐」類產品，並非採用含鈣之凝固劑所製造，宜注意其成分標示。此外，由分離黃豆蛋白所製造之「素肉」類產品，亦不屬於「高鈣豆製品」。

魚類

豆魚蛋肉類中的「魚」類，包括各種魚、蝦、貝類、甲殼類、頭足類等俗稱「海鮮」的水產動物性食物。魚類食物含有豐富的動物性蛋白質，但脂肪含量平均較禽畜肉類低，且其脂肪酸之組成較肉類更為健康。一般而言，紅色肉質的魚在腹部肌肉所含的脂肪量較高，白色肉質魚肉的脂肪量較低，而蝦類、貝類、頭足類（如烏賊、章魚）的脂肪量都較低。可以連骨頭一起食用的魚類同時為良好的鈣質來源，如小魚乾或帶骨的魚罐頭等。

蛋類

蛋類主要指各種家禽的蛋，其中又以雞蛋最為普遍。它含有豐富的蛋白質，而且是所有食物蛋白質中品質最佳的。除了蛋白質，蛋黃中也含有脂肪、膽固醇、豐富的維生素 A、維

盡量選擇
植物性、脂肪
含量較低的



豆
魚
蛋
肉
類



生素 B1、B2 和鐵、磷等礦物質，因此蛋可說是既便宜又營養的食物。建議一般健康人（無高血脂、家族性心臟血管疾病、脂肪肝及肝指數 GOT 及 GPT 偏高或肥胖者或醫囑特別吩咐者）可以每天吃一個蛋。但是一個蛋黃含有約 250 毫克的膽固醇（蛋白部分不含膽固醇），血液膽固醇過高、曾罹患動脈血管梗塞、肥胖或是脂肪肝患者等，建議還是要注意蛋的攝取，一天應少於一顆蛋黃的攝取量。

肉類

肉類食品包括家禽和家畜的肉、內臟及其製品，是飲食中重要的蛋白質來源。但是肉類食物中一般也含有較多的脂肪，對心血管的健康較不利，故應適量選用較瘦的肉。一般而言，禽肉之脂肪含量少於畜肉。而畜肉中又以牛羊等反芻類動物之脂肪酸組成較不利於健康。另一方面，顏色越紅的肉中鐵質含量較多利用率也好，需要補充鐵質者可適量選擇。近年研究指出，加工肉類對健康較為不利，宜少吃。

脂肪含量較高的判別法

豆魚蛋肉類食物經常含有隱藏的脂肪

1. 有含皮的，例如雞皮、豬皮、鴨皮、魚皮。
2. 有看到白色脂肪，例如五花肉、

豆魚蛋肉類
經常含有
隱藏的脂肪

- 梅花肉、培根、魚肚、豬小腸、豬大腸。
3. 均勻分散的油脂，例如：「霜降」肉或「大理石紋」牛羊排、熱狗、牛腩、火腿。
 4. 加工絞肉製品，例如香腸、熱狗、貢丸、包子肉餡、火鍋餃類。
 5. 用食用油處理過或油炸過的，例如肉鬆、肉脯、三角油豆腐、炸雞、炸豬排、炸蝦等。

每日建議量及份量說明

.....
 豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食部分生重)

- = 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)
 - = 無糖豆漿 1 杯
 - = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克)
或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
 - = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (50 公克)
 - = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (160 公克) 或 白海蔘 (100 公克)
 - = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或
鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)
 - = 雞蛋 1 個
-

熱量需求	豆魚蛋肉類每日建議食用份量
1200 大卡	3 份 (高鈣豆製品至少占 1 份)
1500 大卡	4 份 (青少年高鈣豆製品至少占 1.3 份)
1800 大卡	5 份
2000 大卡	6 份
2200 大卡	6 份
2500 大卡	7 份
2700 大卡	8 份



乳品類的營養成分及功能

乳品類食物主要提供鈣質，且含有優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等。國人飲食中鈣質攝取量大多不足，而每日攝取1～2杯乳品是最容易滿足鈣質需求的方法，故將乳製品於六大類食物中單獨另列一類。不吃乳品（如全素者）

必需特別注意每天都要選擇其他高鈣食物，如高鈣豆製品、深色葉菜類、芝麻或鈣強化食品等，以得到充足的鈣質。

乳

品

類

乳品類食物簡介

乳類食品為哺乳動物的乳汁及其製品，市面上最多是牛乳製品，其次為羊乳製品。乳品類食品包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪（起司）等。優酪乳是牛乳或羊乳中加入乳酸菌經醱酵製成，乳酸菌將乳糖轉換為乳酸，乳酸的酸性使原本乳中的蛋白質凝固，成為凝態。但也同時造成酸味，故產品中常加入較多的糖，增加適口性，故熱量較鮮乳高。選擇各種乳品時，應注意避免同時吃入過多添加糖。

乳糖耐受性不良

乳糖是天然存在於乳汁中的雙糖，吃入後需經小腸的乳糖酵素分解成單糖才能被吸收。許多人在嬰幼兒期「斷奶」之後，因不常喝奶，小腸的乳糖酵素逐漸減少。造成喝奶後因乳糖不能被分解，使得大腸中細菌大量分解乳糖而產氣，

造成脹氣或放屁，或因大量乳糖在大腸中使滲透壓升高而造成腹瀉。此即為「乳糖耐受性不良」的症狀。在臺灣約 95% 的成人分解乳糖的功能是不佳的 (40 % 有脹氣或放屁的症狀，15% 有腹瀉的症狀)。而乳糖的吸收不良可能是造成鈣質不足的一個危險因子，並不是因為無法吸收鈣質，而是因為乳糖耐受不良的症狀而避免乳製品的使用，造成鈣質攝取不足。雖然有些極端乳糖耐受不良的人必須避免乳製品，但有大部份人是可以從中量或少量的乳製品開始，如加幾湯匙鮮奶或一湯匙奶粉到常用飲料中，逐漸適應而慢慢增加食用量。或者是將一次的份量分開二或多次食用。可以逐漸克服乳糖不耐的困擾。

試著建立起規則食用含乳糖的食物，如：從少量少次開始，逐步養成每天喝牛奶的習慣。也可幫助身體重新適應乳糖而減少乳糖耐受不良的症狀。此外，醃酵乳製品包括只含有少量乳糖的乳酪（起司）、含有益生菌幫助分解乳糖的優格、優酪乳，或是低乳糖或沒有乳糖的牛奶，都可以提供乳糖耐受不良的人做選擇。

註：牛奶過敏與乳糖耐受性不良節錄自「學童骨質健康與鈣質攝取」，台北榮民總醫院吳子聰醫師（「臨床醫學」雜誌，2009）

國人普遍缺鈣，
應注意乳品類的
足量攝取



每日建議量及份量說明

乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)

= 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升)

= 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)

= 低脂或脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

= 乳酪 (起司) 2 片

= 優格 210 公克

乳 品 類

熱量需求	奶類食用份量
1200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1800 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2000 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2700 大卡	2 杯 (480 ml)

若決定避免食用乳製品，就必須多攝取非乳製品的鈣質來源

蔬菜類的營養成分及功能

新鮮蔬菜的水分含量很高，約占 90% 以上，蛋白質和脂肪含量很少，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量卻很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性，維持體內酸鹼平衡。膳食纖維可增加飽足感、幫助排便，維持腸道的健康。腸道是我們身體與吃入食物直接接觸並發生交互作用的器官。腸道健康，身體才能順利消化吸收食物，規則排便，並且對伺機入侵的病菌具有抵抗力。蔬菜亦含有許多已知對健康有益的植化素，例如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮、多醣體等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等活性。許多研究重複指出，每天吃到足夠量的蔬菜與水果，對身體健康具有保護作用，千萬不可忽略。

蔬菜類食物簡介

臺灣的蔬菜種類很多，根據食用的部份可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。葉菜類我們食用莖葉部份，例如：菠菜、高麗菜、大白菜。花菜類例如：綠花椰菜、白花椰菜、韭菜花、金針花等。根菜類例如：蘿蔔、胡蘿蔔。果菜類是植物的果實，例如：青椒、茄子、冬瓜、絲花、苦瓜、小黃瓜等。豆菜類是一些豆科植物的新鮮果實或芽，例如：四季豆、豌豆夾、綠豆芽等。菇類如：香菇、洋菇、杏鮑菇、金針菇、雪白菇、鴻禧菇等。海菜類如：紫菜、海帶等。海菜類同時也是富含碘的食物。蔬菜類食物種類繁多，每日三餐的蔬菜，宜多變化，並選擇當季在地新鮮蔬菜為佳。



高鈣深色蔬菜

包括地瓜葉、小白菜、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、空心菜、油菜、紅鳳菜、山芹菜、龍葵(黑甜菜)、紅莧菜、山萵蒿(昭和草)、干寶菜(冬菜)、荷葉白菜、川七、豆瓣菜等深色葉菜，比一般的蔬菜含有較多的鈣質(每份 100 公克深色蔬菜之鈣含量

大於 75 毫克)。不能攝取乳品類的人，或鈣質需求較大的青少年，應該多選擇這些高鈣深色蔬菜，以確保攝取夠多的鈣質。

蔬 菜 類

每日建議量及份量說明

.....
 蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)

= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或 約大半碗

= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗

= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

熱量需求	蔬菜類每日建議食用份量
1200 大卡	3 份，至少 1.5 份為深色蔬菜
1500 大卡	3 份
1800 大卡	3 份
2000 大卡	4 份
2200 大卡	4 份
2500 大卡	5 份
2700 大卡	5 份

水果類的營養成分及功能

水果主要提供維生素，尤其是維生素 C。提供的礦物質較少，只有桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾含有較多的鐵質；橙、草莓中含有適量鈣質。

水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙。由於膳食纖維具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，所以可以連皮吃的水果，如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。

水果類的食物簡介

水果類的水分含量很高，蛋白質和脂肪的含量很低，主要的熱量來源為醣類，通常是生食。深色水果（橙紅色或橙色、紅色）含有各種類胡蘿蔔素、花青素等有益健康的植化素。水果類食物主要是植物的果實，於採收後於室溫貯存，逐漸發生「後熟」現象，質地逐漸軟化、並產生特殊的香味且甜度大增。不希望吃入過多糖類者，可選擇食用「未後熟」或「後熟程度較低」的水果。臺灣地處亞熱帶，盛產各類水果，如：芒果、木瓜、鳳梨、芭樂、番茄、葡萄、香蕉、橘子、西瓜等。最好選擇當季在地水果。

吃蘋果、
水梨、蕃茄、桃
子、李子等水果時
應盡量洗乾淨
連果皮一起吃



水
果
類

每日建議量及份量說明

水果 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)

= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)

= 香蕉 (大) 半根 70 公克

= 榴槤 45 公克

熱量需求	水果類每日建議食用份量
1200 大卡	2 份
1500 大卡	2 份
1800 大卡	2 份
2000 大卡	3 份
2200 大卡	3.5 份
2500 大卡	4 份
2700 大卡	4 份

油脂與堅果種子類營養成分及功能

油脂與堅果種子類食物含有豐富脂肪，除提供部分熱量和必需脂肪酸以外，有些還提供脂溶性維生素 E。動物脂肪含有較多的飽和脂肪和膽固醇，較不利於心血管的健康。故日常飲食應選擇富含不飽和脂肪酸的植物油為油脂來源。如：含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、高油酸葵花油、花生油等。由於一般食用油皆經過精煉製成，微量營養素偏低。而原態堅果種子類食物，不但富含脂肪，且含有豐富之各類營養素。本版飲食指南建議每日飲食中的油脂與堅果種子類，應包含至少一份為來自原態的堅果種子類食物。注意選擇堅果種子類食物時，其份量係以堅果種子來「取代」精製過的食用油，而非在使用食用油之外再「多加」攝取堅果種子，以免吃入過多脂肪。

油脂與堅果種子類食物簡介

油脂類食物包括一般食用油，例如將植物種子壓榨或萃取製成的花生油、黃豆油、葵花油、芝麻油、橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、高油酸葵花油等。一般富含不飽和脂肪的植物油在室溫下為液體，是較為健康的選擇。少數富含飽和脂肪的植物油（例如椰子油、棕櫚油），或是經過氫化處理的氫化油，如：人造奶油、人工奶油、人造植物奶油等，飽和程度提高，在室溫下呈現固態。氫化油與含氫化油脂的加工食品，如：餅乾、薯條、甜甜圈、洋芋片等油炸或烘焙食品，都可能含有反式脂肪酸。來自動物脂肪組織的動物油，例如豬油、牛油等，飽和脂肪含量較高，在室溫下也為固

食用油應以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等植物油為主



體。飽和脂肪與反式脂肪皆對心血管健康較為不利。此外，利用這些植物油或動物油做成的抹醬或醬料，如：奶油（鮮奶油）、美乃滋、沙拉醬、乳瑪琳、花生醬、芝麻醬、沙茶醬等也均屬油脂類食物，應計入每日飲食油脂類之攝取份數。

堅果種子類食物為脂肪含量較高的植物果實和種子，例如花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。這些食物以原來的型態吃入，可同時攝取到各種各樣有利健康的必需營養素與植化素，比起經過精煉的食用油，為營養更豐富的飲食油脂來源。其中黑芝麻更是一種富含鈣質的食物，不吃乳製品的人，可以選用。比較特別的是常被當成水果販賣的酪梨，因富含脂肪，亦屬油脂與堅果種子類。

油
脂
與
堅
果
種
子
類

每日建議量及份量說明

-
 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

 = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
 = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)
 = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

熱量需求	油脂與堅果種子類食用份量
1200 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1500 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1800 大卡	4 茶匙油 (約 20 公克) + 1 份堅果種子
2000 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2200 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2500 大卡	6 茶匙油 (約 30 公克) + 1 份堅果種子
2700 大卡	7 茶匙油 (約 35 公克) + 1 份堅果種子

書 名： 每日飲食指南

出版機關： 衛生福利部國民健康署

地 址： 10341 台北市大同區塔城街 36 號

電 話： (02) 2522-0888

網 址： 衛生福利部國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發 行 人： 王英偉

編輯小組： 黃青真、周怡姿、潘文涵、許文音、彭巧珍、
陳巧明、呂紹俊、翁瑤琴、鄭裕耀、王果行

編審小組： 游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、
周少鼎

美編設計： 時新出版有限公司 <http://www.mednew.com.tw>
、楊琇如

版(刷)次： 第二版第一刷

出版年月： 中華民國 107 年 3 月

工 本 費： 新台幣 50 元

GPN

ISBN

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署