

維持健康的均衡飲食

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

什麼是均衡飲食呢？

- + 均衡飲食是每天都要均衡的攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類。
- + 每個種類的食物所提供的營養都不相同，因此有不同的功用，每日攝取才能維持正常的身體機能，且每類食物當中，也要盡量多做變化，以獲得更多不同的微量營養素。



圖片來源：(衛生福利部 - 飲食指南)

★ 營養師小提醒



雖說要採取均衡飲食但均衡飲食也強調根據每個人的身材、年齡及活動強度不同，每天吃的熱量須跟著進行調整，避免過多的熱量堆積而導致肥胖。

为了要简单的将均衡饮食概念落实在生活中，可以参考「我的餐盘」的图示及口诀，图示中可以看得出每个食物种类的比例，如果每餐都能达到建议的标准，饮食上大致就有均衡囉！



- ◎ 「我的餐盤」是由「國人飲食指南」變身而來，將食物六大類的建議份量圖像化，好讓民眾在實際用餐時，可更加方便運用。
- ◎ 其中油脂類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。

◆ **1. 每天早晚一杯奶：**

每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，摄取足夠的乳品可增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品类食物之摄取。

2. 每餐水果拳頭大：

1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3. 菜比水果多一點：

青菜摄取量应足夠，體積需比水果多，且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。

4. 飯跟蔬菜一樣多：

全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

5. 豆魚蛋肉一掌心：

蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品

6. 堅果種子一茶匙：

每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量(1 湯匙=3 茶匙)。



最後，因「我的餐盤」是符合一般人的飲食需求，所以對於疾病而有特別飲食需求的民眾，請依循醫師與營養師的用藥與飲食指示哦！

資料參考資料：

1. 衛生福利部/每日飲食指南手冊
2. 衛生福利部/我的餐盤手冊