

均衡飲食



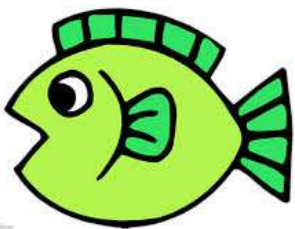
均衡飲食

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養

豆魚肉蛋類

豆魚肉蛋類食物是蛋白質的重要來源，在選擇這類食物時，應該盡量選擇植物性、脂肪含量較低的，並避免油炸和過度加工的食品。

1份=黃豆 20g=傳統豆腐 3格=魚肉類 1兩=蛋 1顆=香腸 1根



全穀根莖類

包括各種全穀類、一些澱粉含量豐富的根莖類、豆類和果實等。由於這些食物在飲食中食用量最大，所以又稱為「主食」。全穀類包括糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等；根莖類包括蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥等；澱粉含量豐富的豆類及果實包括紅豆、綠豆、栗子、蓮子、菱角等植。由於全穀根莖類食物中醣類含量很高，所以主要功能為提供熱量。在未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維。建議每日食用的全穀根莖類應包括有 1/3 以上的未精製全穀雜糧。

1份=白飯 1/4 碗=稀飯 1/2 碗=吐司 1片

蔬菜

蔬菜的水分含量很高，約佔 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基，維持體內酸鹼平衡，膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。

1 份=生重 100g



水果

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、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，所以在吃例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。

1 份=小蘋果 1 顆=柳丁 1 顆=蓮霧 2 顆=
小番茄 23 顆 =香蕉 1/2 根

臺中榮民總醫院埔里分院
營養科 關心您

奶類及乳製品

奶類食物中富含鈣質，以及容易被人體消化吸收的優良蛋白質、醣類、脂肪、多種維生素、礦物質。由於奶類食品中所含的乳脂肪為動物性脂肪，避免日常飲食中的脂肪攝取量過多，造成心血管疾病，建議選用**低脂乳品類**。優酪乳是牛乳或羊乳中加入乳酸菌經發酵製成，乳酸菌將乳糖轉換為乳酸，由於乳酸的生成使原本乳中的蛋白質凝固，成為凝態，但也因會產生自然的酸味，製作時常加入較多的糖，熱量較鮮乳高。

1 份=牛奶一杯 (260c.c.) =發酵乳一杯 (240c.c.) =乳酪一片 (約 30 公克)



油脂與堅果種子類

油脂類食物含有豐富脂肪，提供熱量和脂溶性維生素 A、E。動物油含有較多的飽和脂肪和膽固醇，日常飲食所使用的食用油應該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。注意使用油脂與堅果種子類食物時，多以堅果種子來「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，由於堅果種子含有多量脂肪，攝取應該適量，不宜過多。

1 份=沙拉油烹調用油 1 茶匙 (5 g) =
腰果 5 粒=開心果 10 粒

