

新版每日飲食指南

每日飲食指南



(一) 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。
- ✓ 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。

(二) 「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」

- ✓ 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。
- ✓ 「原態」的主食有糙米飯、全麥(及其製品)、燕麥、蕎麥、藜麥、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、皇帝豆、菱角等。
- ✓ 建議三餐以「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。

(三) 「豆魚肉蛋類」順序修正為「豆魚蛋肉類」

- ✓ 選擇蛋白質食物類時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，而調整優先順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉。
- ✓ 避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉。

(四) 「低脂乳品類」改成「乳品類」

- ✓ 全脂與低脂乳品好處相同，不會提升慢性病風險或造成體重增加。
- ✓ 建議每日攝取 1.5~2 杯乳品類，增加鈣質攝取，保持骨質健康。

(五) 油脂與堅果種子類

- ✓ 建議避免使用高脂家畜肉，並減少烹飪用油的使用。
- ✓ 改由含高維生素 E 來源的堅果種子、深色蔬菜等取代烹飪用油。

(六) 維持健康體重，瞭解自己每天生活活動強度

- ✓ 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
- ✓ 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。