

# 六大類食物

種類	營養素	食物來源	建議量
全穀雜糧類	主要提供 <b>醣類</b> 及部分 <b>蛋白質</b> 。 未精製全穀雜糧類含豐富維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維。	米飯、麵食、甘藷、馬鈴薯、玉米、南瓜、菱角、麵包、饅頭、皇帝豆等。	每人每天約 1.5 至 4 碗，至少 1/3 為未精製全穀雜糧，攝取量再依個人的需求增減。
豆魚蛋肉類	主要提供 <b>蛋白質</b> 。	黃豆、毛豆、豆製品、魚類、海鮮類、蛋類、禽類、畜肉類等。	每人每天約 3 至 8 份，每份相當於一顆蛋或一個田字板豆腐或一兩魚/豬/雞肉。
乳品類	主要提供 <b>鈣質</b> 及 <b>蛋白質</b> ，且含乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質。	鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪(起司)等。	每人每天約 1.5 至 2 杯(一杯 240 毫升)。
蔬菜類	富含 <b>維生素</b> 、 <b>礦物質</b> 、 <b>膳食纖維</b> 及植化素。	葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。	每人每天約 3 至 5 份，每份約煮熟後半碗或一碟。
水果類	主要提供 <b>醣類</b> 及 <b>維生素</b> 、植化素。	蘋果、芭樂、西瓜、芒果、蓮霧等各種新鮮水果。	每人每天約 2 至 4 份，每份約一個拳頭大或 8 分碗。
油脂與堅果種子類	主要提供 <b>脂肪</b> 及部分必需脂肪酸、脂溶性維生素。	烹調用油、抹醬(花生醬、美乃滋、沙拉醬)、沙茶醬、花生、瓜子、芝麻、核桃、酪梨等。	每人每天約油脂 3 至 7 茶匙及堅果種子類 1 份。