

# 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



 守護健康  
衛生福利部  
國民健康署

—

2 葉 街



## 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 大卡的设计供其參考使用。

## 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。

## 1.

## 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<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

## 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、甘藷等，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、葵花子、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 2/3 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、保久乳、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。

## 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 2/3 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)
- .....

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



## 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，如高鈣豆制品、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發酵製成，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、保久乳、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

### 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，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、絲瓜、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、芥蘭菜、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：** 每日飲食指南手冊

**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：** 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 10 月

**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