



壹 每日飲食指南

Daily Food Guideline

食物種類繁多，每種食物所含營養素的質與量亦不相同，如何選擇適當的食物，達到均衡飲食成為重要課題。有鑑於生活水準提高、物資豐裕，熱量攝取經常超過所需，對健康造成威脅，為

了在飲食上獲得均衡的營養並維護健康，衛生福利部特修定成人均衡飲食建議量，亦即「每日飲食指南」，作為選擇食材或膳食設計之依據。

新版每日飲食指南（表 2-1、圖 2-1）以六大類食物為主，旨在提供國人一日所需熱量及充足營養素，將原本的全穀根莖類修訂為「全穀雜糧類」；低脂乳品類更名為「乳品類」；豆魚肉蛋類依選擇蛋白質食物的優先順序修改為「豆魚蛋肉類」；其餘不予更動。六大類食物的分類及份量說明於表 2-1。



◆ 食物種類繁多，每種食物所含營養素的質與量亦不相同

表 2-1 每日飲食指南份量說明

類別	份量	份量單位說明
全穀雜糧類	1.5~4 碗	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）
乳品類	1.5~2 杯	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

表 2-1 每日飲食指南份量說明 (續)

類別	份量	份量單位說明
豆魚蛋肉類	3~8 份	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)
蔬菜類	3~5 份	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	2~4 份	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	油脂 3~7 茶匙及堅果種子類 1 份	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)

資料來源：衛生福利部 (2020) · 每日飲食指南 · 衛生福利部。



圖 2-1 每日飲食指南

資料來源：衛生福利部 (2020) · 每日飲食指南 · 台北：衛生福利部。



體重控制

貳 國民飲食指標

Dietary Guideline

衛生福利部除了邀集專家學者訂定國人每日飲食指南外，更針對當前國人營養狀態，融合飲食習慣及文化，以現今的營養科學知識為背景，研議出一套維護健康並預防疾病的飲食規範，即「國民飲食指標」，提供國人作為飲食原則的參考依據。衛生福利部於 2018 年公布了新版國民飲食指標，包含以下十二項原則：

1. 飲食應依「每日飲食指南」的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
2. 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。
3. 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。
4. 母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。
5. 三餐應以全穀雜糧為主食。
6. 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。
7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
11. 若飲酒，男性不宜超過 2 杯 / 日（每杯酒精 10 g），女性不宜超過 1 杯 / 日。孕期絕不可飲酒。
12. 選擇來源標示清楚，且衛生與安全的食物。



◇ 油炸和其他高脂高糖食物，應避免攝取



參 素食飲食指標

Vegetarian Dietary Guidelines

國人素食人口日益增多，衛生福利部於 2018 年修訂了「素食飲食指標」，讓素食者雖然不食用肉類及其製品，也能吃得健康、吃得安心，依照素食飲食指標即能獲取充分的營養素，提供生長及維持生理機能所需。



◆ 素食者依照飲食指標即能獲取充分的營養素，提供生長及維持生理機能所需

一、依據指南擇素食，食物種類多變化

素食者的飲食方式大致可分為「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」及「奶蛋素」及「植物五辛素」五種。配合每日飲食指南中的六大類食品，雖捨棄肉類食品，依然能獲得充足的熱量及營養素，維持身體的健康。

二、全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳

「純素或全素」者的飲食並無任何動物性蛋白質，其蛋白質來源只能是植物性蛋白質，而豆類是提供植物性蛋白質的最佳食物，其中又以黃豆所提供的植物性蛋白質最為優質，所含必需脂肪酸量最為豐富。因此，建議所有的素食者，尤其是純素或全素素食者應多選用黃豆、黑豆、毛豆等豆類及其加工製品，由其中攝取各種足量的必需胺基酸。

三、烹調用油常變化，堅果種子不可少

各種油脂皆有其優缺點，如含多元不飽和脂肪酸多的植物油，容易被熱破壞，不適合高溫炒炸的烹調方式；椰子油及棕櫚油含較高飽和脂肪酸，則較適合用於高溫烹調方式中。堅果種子富含必需脂肪酸，有益身體健康，每日可選用各種堅果種子類約一湯匙的份量，需注意勿過量食用，避免攝取過多熱量。



體重控制

四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

各種蔬菜都含有不同的營養成分，尤其是深色的蔬菜；菇類及紫菜也富含維生素 B 群，菇類亦含有植物性固醇（麥角固醇），可促進骨骼生長，因此建議素食者每日至少選擇 1 份深色蔬菜、1 份菇類及 1 份藻類食物。

五、水果正餐同食用，當季在地份量足

水果中富含果酸及維生素 C，能提供腸道酸性環境，有利於鈣質、鐵質等礦物質的吸收，建議每天至少 2~3 份的水果。

六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

多油、多鹽、多糖的方式是不適當的飲食習慣，對於健康的威脅性大，容易造成疾病影響健康。應選用少油、少鹽、少糖、少油炸的烹調方式，避免加工過度的精緻食品，才能確保均衡飲食、促進身體健康。

七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食

建議多食用新鮮蔬菜及水果，才能攝取豐富維生素、礦物質及纖維素，市售的加工食品及精緻食品，如麵筋泡、素雞、蛋糕、糕餅等，都是含油量高或高糖分的食品，多吃無益於健康。

八、健康運動 30 分，適度日曬 20 分

部分素食者因不食用奶類及其製品，因此，無法攝取足夠的鈣質及維生素 D，所幸，經由陽光的曝曬，紫外線的吸收，可活化皮膚底下的維生素 D，來幫助骨質密度的增加及骨骼的成長。因此，建議每日如能日曬陽光 20 分鐘，並且能每日持續運動 30 分鐘，不僅可維持適當體重，也能促進骨骼健全，減少骨質疏鬆症的發生率。



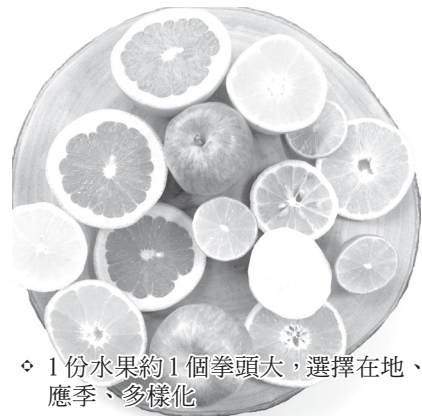
第三節

我的餐盤

My Plate

除了每日飲食指南及國民飲食指標外，衛生福利部於 2018 年設計台灣版的「我的餐盤」(My Plate) 讓國人了解並落實每日飲食指南，達到均衡飲食的目標 (圖 2-2)。國健署更為此餐盤設立 6 大口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，讓國民輕鬆記、聰明吃、營養跟著來：

1. 每天早晚 1 杯奶：每天早晚各喝 1 杯 240 毫升的乳品，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攝取。
2. 每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗至 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：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，可選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上 (包括深綠和黃橙紅色蔬菜)。
4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類份量約與蔬菜相同，且以「維持原態」的全穀雜糧為主，或至少有 1/3 為未精製全穀雜糧，如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。
5. 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物一掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5 至 2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物的優先順序為豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 禽肉、畜肉，並避免加工肉品。
6. 堅果種子 1 茶匙：每日應攝取 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 1 日內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量 (1 湯匙 = 3 茶匙)。



◇ 1 份水果約 1 個拳頭大，選擇在地、應季、多樣化