

## 5. 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1/3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 全麥吐司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
- = 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 白海參 (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

### 乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

- = 鮮奶、保久奶、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

## 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，應參考每日飲食指南建議，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。

### 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，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔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)

### 六大類食物簡介

- ★ 全穀雜糧類：為飲食中之主食，例如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、燕麥、蕎麥、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、栗子、蓮子、菱角等等。
- ★ 豆魚蛋肉類：提供飲食蛋白質，例如：黃豆、毛豆、豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉類等。
- ★ 乳品類：牛羊乳汁製品，如：鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪 (起司) 等。
- ★ 蔬菜類：包括：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。
- ★ 水果類：各種新鮮水果。
- ★ 油脂與堅果種子類：各種烹調用油、抹醬 (花生醬、美乃滋、沙拉醬、芝麻醬)、沙茶醬、花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆、酪梨等。

# 每日飲食指南



## 飲食指南使用說明



# 1. 找到自己的健康體重

身高體重對照表

身高 公分	健康體重 公斤	正常體重範圍(公斤) 18.5 ≤ BMI * < 24	身高 公分	健康體重 公斤	正常體重範圍(公斤) 18.5 ≤ BMI * < 24
145	46.3	38.9 - 50.4	168	62.1	52.2 - 67.6
146	46.9	39.4 - 51.1	169	62.8	52.8 - 68.4
147	47.5	40.4 - 51.8	170	63.6	53.5 - 69.3
148	48.2	40.5 - 52.5	171	64.3	54.1 - 70.1
149	48.8	41.1 - 53.2	172	65.1	54.7 - 70.9
150	49.5	41.6 - 53.9	173	65.8	55.4 - 71.7
151	50.2	42.2 - 54.6	174	66.6	56.0 - 72.6
152	50.8	42.7 - 55.3	175	67.4	56.7 - 73.4
153	51.5	43.3 - 56.1	176	68.1	57.3 - 74.2
154	52.2	43.9 - 56.8	177	68.9	58.0 - 75.1
155	52.9	44.4 - 57.6	178	69.7	58.6 - 75.9
156	53.5	45.0 - 58.3	179	70.5	59.3 - 76.8
157	54.2	45.6 - 59.1	180	71.3	59.9 - 77.7
158	54.9	46.2 - 59.8	181	72.1	60.6 - 78.5
159	55.6	46.8 - 60.6	182	72.9	61.3 - 79.4
160	56.3	47.4 - 61.3	183	73.7	62.0 - 80.3
161	57.0	48.0 - 62.1	184	74.5	62.6 - 81.2
162	57.7	48.6 - 62.9	185	75.3	63.3 - 82.0
163	58.5	49.2 - 63.7	186	76.1	64.0 - 82.9
164	59.2	49.8 - 64.5	187	76.9	64.7 - 83.8
165	59.9	50.4 - 65.2	188	77.8	65.4 - 84.7
166	60.6	51.0 - 66.0	189	78.6	66.1 - 85.6
167	61.4	51.6 - 66.8	190	79.4	66.8 - 86.5

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)

# 2. 看看自己每天的生活活動強度



生活活動強度							
低		稍低		適度		高	
生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6	步行	5
快走	0	快走	0	快走	1	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	1

- 低** 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如:坐著看書、看電視...等)
- 稍低** 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
- 適度** 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
- 高** 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



# 3. 查出自己的熱量需求

中研營養資訊網  
(http://goo.sinica.edu.tw/health/plan.htm)



性別	年齡	★熱量需求(大卡)				★身高(公分)	★體重(公斤)
		生活活動強度					
		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，利用身高平均值算出身體質量指數(BMI)=22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

# 4. 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	4	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	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	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等，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，這部分全部換成「未精製」更好。