

## 新版「每日飲食指南」出爐囉！要吃也要動！

衛生署7月6日公布最新版的《每日飲食指南》及《國民飲食指標》，新版特別將五穀根莖類改為更健康的全穀類、奶製類的攝取，並建議只喝低脂乳品；呼籲國人應多吃全穀、堅果類，避免含糖飲料、多喝開水、多運動，才能保健康。

沿用20年的每日飲食指南梅花圖，由扇形圖案指南取代，同樣分為6大類，扇葉從左到右依序是水果類2到4份、蔬菜類3到5碟、全穀根莖類1.5到4碗、豆魚肉蛋類3到8份、低脂乳品1.5到2杯、油脂與堅果種類，油脂3到7茶匙與種子1份。

在《國民飲食指標》部分，共有12項原則，應遵守「少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水」；此外，避免肥胖影響健康，也應少喝含糖飲料，而且每日以全穀替代白米飯，或至少吃1/3的全穀食物。

衛生署調查發現，國人普遍對維他命E嚴重攝取不足，因此從油脂類中，將堅果種子類獨立出來，呼籲國人多加食用杏仁、花生及核桃等堅果類。另外，國人的鈣質、維他命B2也攝取不足，點名乳品應喝「低脂」的，不要選擇味道香濃但熱偏高的全脂乳品。

衛生署指出，新版每日飲食指南反映出國人生活型態及慢性病的現況，因此增加水及騎單車的圖案，希望國人能夠**多運動、多喝水**，配合**6大類食物**的均衡攝取，就能確保身體健康。



# 成人均衡飲食建議量

## 舊版

類別	份量	份量單位說明
 五穀根莖類	3~6碗	每碗：飯一碗（200公克）； 或中型饅頭一個； 或土司麵包四片。
 奶類	1~2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.） 發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克）
 蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩 （約30公克）或豆腐一塊 （100公克）；或豆漿一杯 （240c.c.）或蛋一個。
 蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩（約100公克）
 水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公克） 或番石榴一個。
 油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）

## 新版

### 全穀根莖類 1.5~4 碗：

飯、麵、麥片、麵包、土司、饅頭、玉米以及番薯、芋頭等根莖類。主要提供豐富的醣類及一些植物性蛋白質，未精緻的全穀類則是維生素 B 群的良好來源。



### 豆魚肉蛋類 3~8 份：

豆類及其製品、海鮮、家禽、各式肉類及其製品、蛋類。提供優質蛋白質、維生素 B 群、礦物質。

### 低脂乳品類 1.5~2 杯：

鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。保持骨頭、牙齒健康堅固，儲存骨本，有效預防骨質疏松症、骨折。



### 蔬菜類 3~5 碟：

各類蔬菜；如深綠色蔬菜、蕃茄、茄子、木耳和瓜類、筍類等。提供豐富纖維質、維生素、礦物質和抗氧化物質。



### 水果類 2~4 份：

芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小蕃茄、柚子等。提供豐富纖維質、維生素、礦物質和抗氧化物質。

### 油脂和堅果種子類（油脂 3~7 茶匙及堅果種子 1 湯匙）：

沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果等。提供必需脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝。