

分眾導覽: □□□□

帳號:

密碼:

登入

忘記帳號或密碼? | 加入會員

食在安心

HACCP

飲食衛生

營養與健康

生物技術

研究調查

食品圖書館

2011全國食品安全會議
專區

首頁 > 食在安心 > 營養與健康 > 均衡營養

字級設定: 小 中 大

均衡營養

加入常用功能 友善列印

標題: 國民飲食指標 加入收藏

2011/07/11

國民飲食指標

◆ 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

◆ 健康體重重要確保，熱量攝取應控管

健康體重重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。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(身體質量指數在**18.5~23.9**)。健康體重目標值 = [身高(公分)/100] × [身高(公分)/100] × 22。

◆ 維持健康多活動，每日至少30分

維持健康多活動，每日至少30分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘

◆ 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

◆ 全穀根莖當主食，營養升級質更優

◆ 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

全穀根莖當主食，營養升級實更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。



太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在2400毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。



◆含糖飲料應避免，多喝開水更健康

◆少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。



少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



◆購食點餐不過量，份量適中不浪費

◆當季在地好食材，多樣選食保健康

購食點餐不過量，份量適中不浪費

個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。



當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。



◆來源標示要注意，衛生安全才能吃

◆若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。



若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過1杯（每杯酒精10公克），男性不宜超過2杯。但懷孕期間絕對不可飲酒。



◆相關連結



1. 每日飲食指南
2. 肥胖與體重控制
3. 行政院體育委員會

◆ 相關網站



1. 世界衛生組織(World Health Organization, WHO)

附件：



國民飲食指標 內頁.jpg

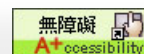


國民飲食指標 外頁.jpg



行政院衛生署食品藥物管理局 © 2010 版權所有 [資訊安全政策](#) | [隱私權政策](#) | [著作權聲明](#) | [無障礙宣告](#)

地址: 115-61 台北市南港區昆陽街161-2號 [交通位置圖](#) 總機電話: (02) 2787-8000 及 (02) 2787-8099



違規食品或藥品廣告檢舉專線: 0800-285-000 / 消費者保護專線: (02) 2787-8080

本網站最佳瀏覽解析度為1024x768 | 維護日期 2011/08/12 | 參訪人次 人次