

均衡飲食健康多

1. 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。
2. 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，亦須攝取足夠水份。
3. 每日飲食指南的使用方法，依下列 4 步驟查出自己 BMI、熱量需求及六大類飲食建議份數。

(1)找到自己的健康體重：成年人的建議的身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 18.5~24

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	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² (公尺²)

(2)看看自己每天的生活活動強度：依平日生活活動強度，參考下表選擇你的活動強度。

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：各性別、年齡與生活活動強度之每日熱量需求

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

註：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，查出自己每日的飲食建議份數：

	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) (註1)	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) (註3)	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) (註4)	1	1	1	1	1	1	1



每日飲食指南

臺北市立聯合醫院仁愛院區關心您(1130826)

參考資料:每日飲食指南手冊 衛生福利部國民健康署第二版 107 年 10 月出版