

我的健康飲食金字塔

動多、吃少

健康、真好



圖片來源：
美國農業部

五穀根莖類

每天2-3碗飯，其中一半來自全穀雜糧類。

蔬菜類

每天4-5份蔬菜，多選用綠色、橙黃色等各種顏色及菇豆類蔬菜。

水果類

每天3-4份水果，選擇各種不同顏色的水果，打果汁時勿去渣且注意勿飲用過量。

油脂類

每天2湯匙，可選擇橄欖油、芥花油或苦茶油等來烹調食物；另外，核果類每天0.5-1份，也是良好的油脂來源。

奶類

每天1-2杯，選擇低脂或脫脂奶類；乳糖不耐症者，可選擇低脂原味優酪乳。

蛋豆魚肉類

每天4-6份，選擇低脂肉類，每天儘量有一份深海魚肉及豆類(黃豆、豆漿、豆腐等)。

六大類食物份量代換表

類別	份量說明	圖片範例
五穀根莖類 (2~3碗)	1碗飯計4份五穀根莖類 1份=飯 1/4碗 =稀飯 1/2碗 =燕麥片 3湯匙=饅頭 1/3個 =熟陽春麵 1/2碗=吐司1/2片 =地瓜 4塊=熟綠(紅)豆1/3碗	
蔬菜類 (4~5份)	1份=各色蔬菜 100公克 (煮熟蔬菜每份約 1/2-2/3碗)	
水果類 (3~4份)	1份=小蘋果 1個=葡萄 13粒 =西瓜約 10小片=棗子 2顆 (每份約一個拳頭大)	
奶類 (1~2杯)	1份=全脂(或低脂)鮮奶 1杯 =低脂奶粉 3湯匙 乳酪 2片=原味酸乳酪 1個	
油脂類 (2湯匙)	1湯匙計3份(茶匙)油脂類 1份=植物油 1茶匙=核桃 2粒 =杏仁果8粒==黑芝麻粉2湯匙	
蛋豆魚肉類 (4~6份)	1份=雞蛋1個=傳統豆腐80公克 =小三角油豆腐 2個 =秋刀魚 1/2條=草蝦仁 6隻 =瘦肉(魚、雞、豬、牛) 1兩	

1. 詳細食物份量，請參考『台灣常見食品營養圖鑑』。
2. 個別化飲食計畫，請掛號營養諮詢門診，營養師專業設計。

預約營養諮詢專線：2726-3141 轉 1325

醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>



五穀根莖類

如米飯、麵條、麵包、饅頭、玉米等。由金字塔食物模型可得知五穀根莖類是飲食中的基礎，應按飲食計畫份量食用。



- ※五穀根莖類1份
- =1/2碗稀飯=1/4碗飯
- =1/2碗麵條=1/3個饅頭
- =1/2片吐司
- =3湯匙麥片
- =1/4碗薏仁=1/3根玉米
- =3片蘇打餅乾
- =地瓜、芋頭55公克(4塊)
- =蘿蔔糕50公克
- =南瓜135公克
- =栗子6個

奶類

包括牛奶、發酵乳及乳酪等奶類製品，除含豐富蛋白質外，亦含豐富的鈣質，應按飲食計畫份量食用。

※奶類1份=240cc 脫(低)脂鮮奶
=3湯匙脫(低)脂奶粉



蛋豆魚肉類

含有豐富蛋白質及脂肪，魚肉類部份要選擇瘦肉部分並去皮。此類攝取太多會增加腎臟的負擔，故要按飲食計畫份量食用。

- ※蛋豆魚肉類1份
- =1兩瘦豬肉、雞肉、牛肉、魚肉
- =2/3隻棒棒腿=3湯匙肉鬆
- =2湯匙瘦絞肉=1顆蛋
- =4尾大頭蝦=6尾草蝦仁
- =22粒蛤蜊(小)=盒裝豆腐1/2盒
- =傳統豆腐3方塊
- =小豆干1又1/4片=無糖豆漿260cc
- =2塊三角油豆腐=2顆貢丸



蔬菜類

包括深色、淺色葉菜類、瓜類、紫菜、海帶等，蔬菜含有豐富的膳食纖維且熱量低可多攝取，但應以少油方式烹煮。



※蔬菜1份=生重100公克
(熟重約1/2~2/3碗)



油脂類

包括各種植物油如芥花油、葵花油、沙拉油、橄欖油等及動物油如豬油、牛油等。

※油脂1份=植物油1茶匙 (5cc)
=沙拉醬1茶匙



堅果類

包括花生、腰果、開心果、杏仁果、核桃、芝麻等。

- ※堅果1份=花生10公克(18粒)
- =南瓜子40粒=杏仁果8粒
- =開心果15粒=核桃2粒
- =腰果7粒=油脂1份

