



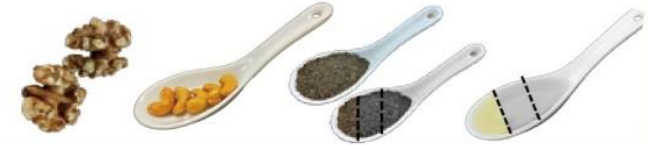



六大類食物份量代換表

每日攝取量_____大卡

類別	份量說明(1份)	圖片範例
全穀雜糧類 (__份/__)	一份 =飯1/4碗=稀飯1/2碗 =熟麵1/2碗=吐司1/2片 =饅頭1/3個=地瓜5塊 =紅(綠)豆2湯匙 =燕麥片3湯匙	
蔬菜類 (__份/__)	一份=各色蔬菜100公克 [約煮熟蔬菜1/2~2/3碗]	
水果類 (__份/__)	一份 =蘋果1顆=木瓜大半碗 =香蕉1/2根= [約切塊水果大半~1碗或 一個女性拳頭大]	
乳品類 (__份/__)	一份 =全脂(低脂)奶1杯 =全脂奶粉4湯匙 =起司片2片	
油脂與堅果種子類 (__份/__)	一份 核桃2粒=腰果5粒 黑芝麻1又1/3湯匙 植物油1/3湯匙	
豆魚蛋肉類 (__份/__)	一份 =毛豆莢半碗=嫩豆腐半盒 =秋刀魚1/2條=雞蛋1顆 =雞腿1/2隻 =肉類(魚、雞、豬、牛)1兩	

如欲個別化飲食設計，請掛號營養諮詢門診。 營養科專線：2709-3600#8153

仁心仁術 愛人如己—仁愛院區 關心您



每日飲食指南

「每日飲食指南」適用於一般健康的成年人。

全穀雜糧類	每日1.5~4碗，其中1/3 來自未精製之全穀類。
蔬菜類	每日3~5份，鼓勵種類多變化，選擇當季在地新鮮蔬菜為佳。
水果類	每日2~4份，可連皮吃用水果宜洗淨後帶果皮一起食用，可增加膳食纖維攝取。
乳品類	每日1.5~2杯，全素者可替換食用高鈣豆製品、深色葉菜類、芝麻等；乳糖不耐症者可少量少次開始嚐試，亦可考慮食用發酵乳製品。
油脂與堅果種子類	每日油脂3~7茶匙及堅果種子類1份，烹調用油以橄欖油、芥花油、苦茶油為佳；堅果種子類宜選用原味及未加工。
豆魚蛋肉類	每日3~8份，建議順序以豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉，畜肉。避免油炸及過度加工製品。