

- 1 飲食指南作依據，均衡飲食六類足 2
- 2 健康體重要確保，熱量攝取應控管 6
- 3 維持健康多活動，每日至少 30 分 10
- 4 母乳營養價值高，哺餵至少六個月 12
- 5 全穀根莖當主食，營養升級質更優 12
- 6 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬 13
- 7 含糖飲料應避免，多喝開水更健康 13
- 8 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工 14
- 9 購食點餐不過量，份量適中不浪費 14
- 10 當季在地好食材，多樣選食保健康 15
- 11 來源標示要注意，衛生安全才能吃 15
- 12 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒 16



## 01. 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、全穀根莖、低脂乳品、豆魚肉蛋、油脂與堅果種子類。

### 說明：

人體之營養需求包括熱量及共約 40 種的必需營養素，均需由日常飲食中攝取足量，才不致發生營養缺乏。所謂均衡飲食，即指每種必需營養素都攝取到需求量，且熱量攝取與熱量消耗達到平衡。飲食指南乃根據食物中營養素分佈情形，將食物分類，只要依此分類由每類中選擇食物達建議份量，即可達到『均衡』之要求!! 飲食指南如附表一。國人之蔬菜、水果與乳類攝取不足之情況相當普遍。足量攝取蔬菜、水果、全穀根莖、低脂乳品、豆魚肉蛋、油脂與堅果種子類，不但對均衡營養之滿足，不可或缺，更是降低多種慢性疾病風險之利器。建議每日攝取蔬菜水果中至少 1/3 以上為深色 (包括深綠和黃橙紅色)。

附表一 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	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)	1	1	1	1	1	1	1



六大類食物份量部分參考之基準 (1 份, 1 portion size) :

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質克	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀根莖類	70	2	+	12
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+: 表微量



份量部份之基準如下：份量大小 (Portions size)

1. 全穀根莖類：以 15 公克醣類為準來計算 (約為 70 大卡)
2. 豆魚肉蛋類：以 7 公克蛋白質為準來計算 (約為 75 大卡) (選擇豆製品、魚類、家禽及低中脂家畜肉類為主)
3. 低脂乳品類：以 8 公克蛋白質為準來計算 (約為 120 大卡)
4. 蔬菜類：以 5 公克醣類、1 公克蛋白質為準來計算 (約為 25 大卡)
5. 水果類：以 15 公克醣類為準來計算 (約為 60 大卡)
6. 油脂與堅果種子類：以 5 公克脂肪為準來計算 (約為 45 大卡)

使用說明：

1. 依附表二查出自己的健康體重。
2. 依附表三查出自己的熱量需求。
3. 依熱量需求，由附表一查出自己之六大類飲食建議份數。





## 02. 健康體重重要確保，熱量攝取應控管

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。

### 說明：

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）。認識自身之熱量需求並將飲食熱量攝取控制於需求範圍內，乃體重管理之第一步。健康體重目標值 = [身高(公分)/100] × [身高(公分)/100] × 22。國人健康體重與熱量需求如附表二 A、附表二 B。

\* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)  
= 體重 (公斤) / 身高 (公尺) / 身高 (公尺)



附表二 A 國人健康體重與熱量需求

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	168	62.1	52.2~67.6
146	46.9	39.4~51.1	169	62.8	52.8~68.4
147	47.5	40.4~51.8	170	63.6	53.5~69.3
148	48.2	40.5~52.5	171	64.3	54.1~70.1
149	48.8	41.1~53.2	172	65.1	54.7~70.9
150	49.5	41.6~53.9	173	65.8	55.4~71.7
151	50.2	42.2~54.6	174	66.6	56.0~72.6
152	50.8	42.7~55.3	175	67.4	56.7~73.4
153	51.5	43.3~56.1	176	68.1	57.4~74.2
154	52.2	43.9~56.8	177	68.9	58.0~75.1
155	52.9	44.4~57.6	178	69.7	58.6~75.9
156	53.5	45.0~58.3	179	70.5	59.3~76.8
157	54.2	45.6~59.1	180	71.3	59.9~77.7
158	54.9	46.2~59.8	181	72.1	60.6~78.5
159	55.6	46.8~60.6	182	72.9	61.3~79.4
160	56.3	47.4~61.3	183	73.7	62.0~80.3
161	57.0	48.0~62.1	184	74.5	62.6~81.2
162	57.7	48.6~62.9	185	75.3	63.3~82.0
163	58.5	49.2~63.7	186	76.1	64.0~82.9
164	59.2	49.8~64.5	187	76.9	64.7~83.8
165	59.9	50.4~65.2	188	77.8	65.4~84.7
166	60.6	51.0~66.0	189	78.6	66.1~85.6
167	61.4	51.6~66.8	190	79.4	66.8~86.5

附表二 B 國人熱量需求建議值

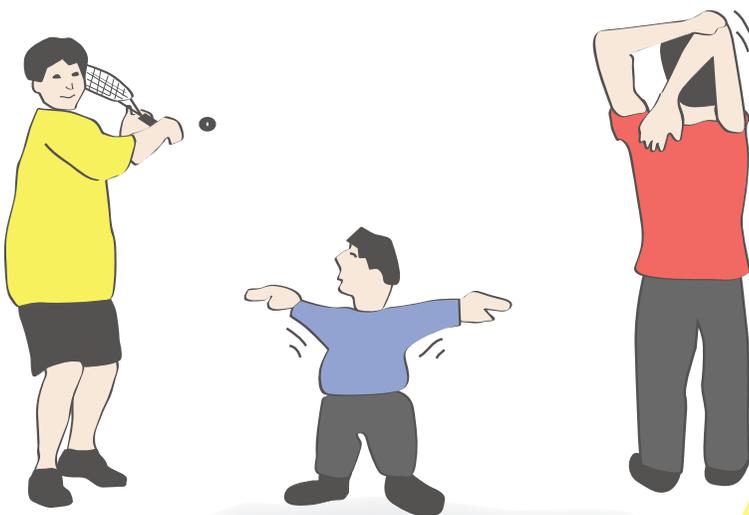
看看自己每天的生活活動強度

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	

## 查出自己的熱量需求

性別	年齡	* 熱量需求 (Kcal)				* 身高 (cm)	* 體重 (kg)
		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	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

\* 以 94~97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。



### 03. 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。

#### 說明：

日常生活充分之體能活動為保持健康所不可或缺，並可藉此增加熱量消耗，達成熱量平衡及良好之體重管理。體能活動與熱量消耗表如附表三。

附表三 體能活動與熱量消耗表

身體活動	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 / 小時)
<b>走路</b>	
慢走 (4 公里 / 小時)	3.5
快走、健走 (6.0 公里 / 小時)	5.5
<b>爬樓梯</b>	
下樓梯	3.2
上樓梯	8.4
<b>跑步</b>	
慢跑 (8 公里 / 小時)	8.2
快跑 (12 公里 / 小時)	12.7
快跑 (16 公里 / 小時)	16.8
<b>騎腳踏車</b>	
騎腳踏車 (一般速度，10 公里 / 小時)	4
騎腳踏車 (快，20 公里 / 小時)	8.4
騎腳踏車 (很快，30 公里 / 小時)	12.6
<b>家事</b>	
拖地、掃地、吸地	3.7
園藝	4.2



身體活動	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 / 小時)
<b>工作</b>	
使用工具製造或修理 (如水電工)	5.3
耕種、牧場、漁業、林業	7.4
搬運重物	8.4
<b>其他運動</b>	
瑜珈	3
跳舞 (慢)、元極舞	3.1
跳舞 (快)、國際標準舞	5.3
飛盤	3.2
排球	3.6
保齡球	3.6
太極拳	4.2
乒乓球	4.2
棒壘球	4.7
高爾夫	5
溜直排輪	5.1
羽毛球	5.1
游泳 (慢)	6.3
游泳 (較快)	10
籃球 (半場)	6.3
籃球 (全場)	8.3
有氧舞蹈	6.8
網球	6.6
足球	7.7
跳繩 (慢)	8.4
跳繩 (快)	12.6



#### 04. 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。

**說明：**母乳哺餵對嬰兒未來一生健康具保護作用，可減少嬰兒感染風險，且降低其日後罹患過敏性疾病、肥胖以及癌症等慢性疾病之風險，亦可降低母親罹患乳癌之風險。母乳哺餵對嬰兒未來一生健康之保護作用，是難以取代及補償的。因此，母乳哺餵是母親送給孩子最有價值而無可取代的禮物。六個月後，需添加副食品，補充營養需求（例如：鐵質），並開始訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，包括蔬菜、水果，並且養成口味清淡的飲食習慣。為其未來一生良好的飲食習慣養成的關鍵。六個月後仍鼓勵持續哺餵母乳，只要媽媽與小孩想要，不管餵到多大都可以。

#### 05. 全穀根莖當主食，營養升級質更優

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。

**說明：**食品之加工精緻過程，許多對人體有利之微量成分易被去除。未精製植物性食物如全穀類，除含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維來源，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

母乳營養價值高，哺餵至少六個月。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。含糖飲料應避免，多喝開水更健康

## 06. 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、油炸品及沾醬酌量。

說明：

飲食重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易使鈉攝取量太高，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。

## 07. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

養成喝白開水習慣，選擇不外添加糖之飲料。

說明：

白開水是人體健康、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。





## 08. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

多素少葷、多新鮮、少加工、多粗食少精製。

### 說明：

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。

## 09. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。

### 說明：

食品或餐飲廠商常以加量或吃到飽為促銷手段。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。



少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。 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。 來源標示要注意，衛生安全才能吃

## 10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

飲食攝取多樣化、選擇在地好食材、均衡飲食保健康。

### 說明：

每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，可增加獲得各種不同種類營養素及植化素之機會。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。

## 11. 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。

### 說明：

購買食品應注意食品標示及有效日期，並於食物製備時，注意清潔衛生、儲存環境及烹調方式。

## 12. 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。

### 說明：

長期過量飲酒不但容易傷害肝臟攝入過多熱量，也易造成營養不均衡。常見酒類之酒精含量表如附表。



附表四 常見酒類之酒精含量表

酒別	酒精度 (%)	酒別	酒精度 (%)
台灣啤酒	4.5	台灣生啤酒	4.5
白葡萄酒	10.5	玫瑰紅酒	10.5
小米酒	12.0	梅酒	13.0
清酒	15.0	紹興酒	15.0
紅露酒	15.0	黃酒	16.0
花雕酒	16.0	陳年紹興酒	16.5
參茸酒	28.5	鹿茸酒	28.5
米酒頭	34.0	竹葉青酒	35.0
白蘭地	40.0	威士忌	40.0
伏特加酒	40.0	愛蘭白酒	40.0
琴酒	42.0	高粱酒	43.5
金高粱	58.0	玉山高粱酒	54.0

酒 1 杯 = 酒精 10 公克

書 名： 國民飲食指標手冊  
出版機關： 行政院衛生署食品藥物管理局  
地 址： 11561 台北市南港區昆陽街 161-2 號  
電 話： (02) 27878000  
網 址： 食品藥物消費者知識服務網 <http://consumer.fda.gov.tw>  
發 行 人： 康照洲  
總 編 輯： 吳秀英  
副 總 編 輯： 蔡淑貞  
編 輯 小 組： 吳希文、黃淑琴、談亭均、鍾欣蓉  
美 編 設 計： 時新出版有限公司 <http://www.mednew.com.tw>  
版 ( 刷 ) 次： 第一版第一刷  
出 版 年： 中華民國 101 年  
工 本 費： 新台幣 50 元

著作財產人：行政院衛生署食品藥物管理局  
本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢行政院衛生署食品藥物管理局