

健康新吃法

我的餐盤新選擇

營養師 謝凰玲

我的餐盤

請你跟我這樣吃



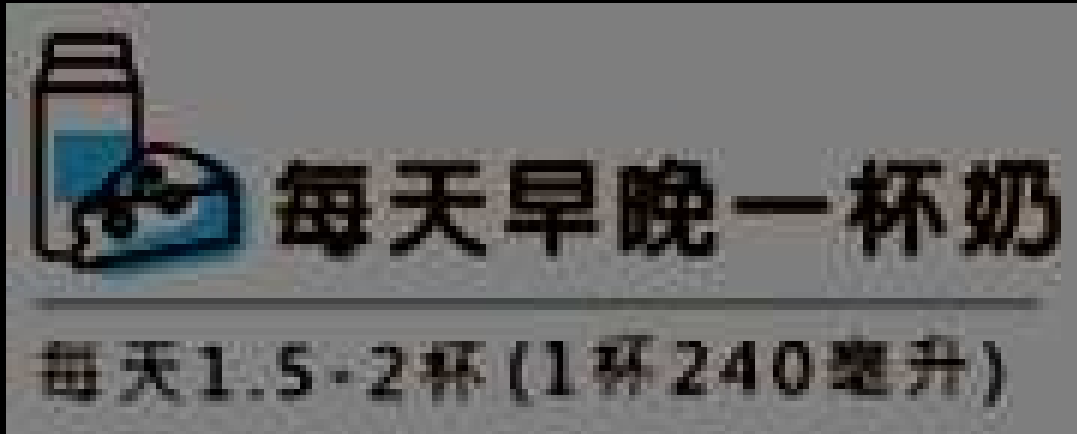
堅果種子



六大類食物六口訣

奶類

·每天早晚一杯奶



全穀根莖、蔬菜

飯跟蔬菜一樣多



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

水果

每餐水果拳頭大



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

蔬菜

·菜比水果多一點

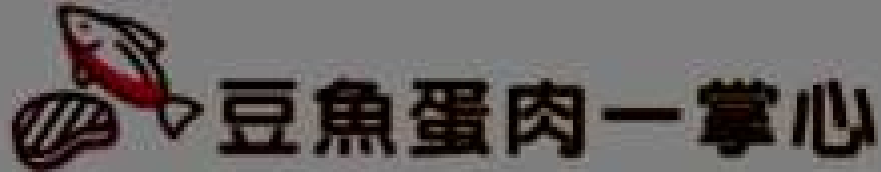


菜比水果多一點

當季且1/3選深色

豆魚肉蛋

·豆魚肉蛋一掌心



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

油脂

堅果種子一茶匙



堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



圖片來源:天主教聖馬爾定醫院 營養室

控醣飲食—穩妥當

·均衡飲食

·定時定量

·醣份總量需控制

優質蛋白—肌少症遠離我

