

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來

★每日飲食指南



★你的一日三餐都吃些什麼呢？



★你的一日三餐都吃些什麼呢？



★你的一日三餐都吃些什麼呢？



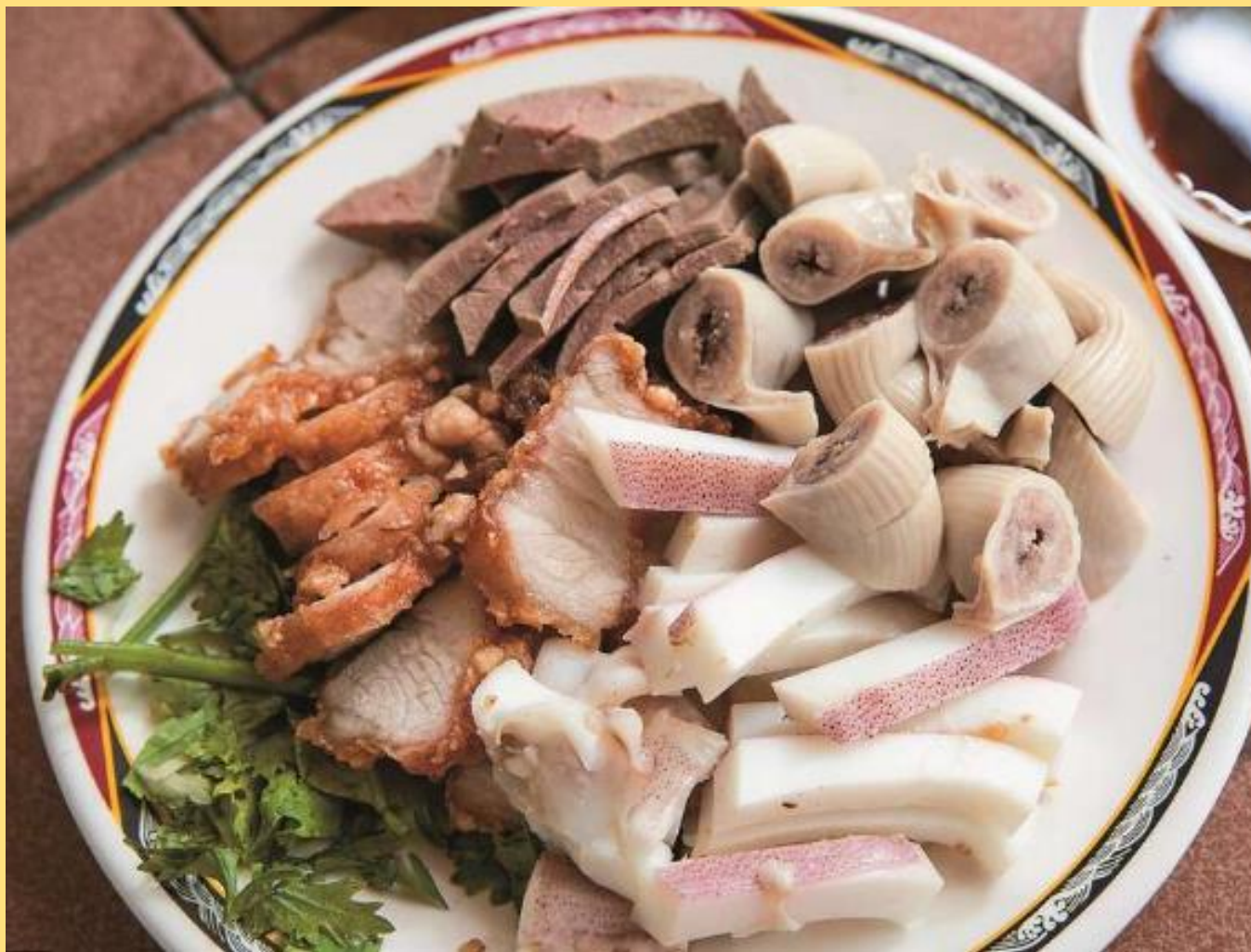
★你的一日三餐都吃些什麼呢？



★你的一日三餐都吃些什麼呢？



★你的一日三餐都吃些什麼呢？



★回想一下缺少了什麼？



★跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

-  每天早晚一杯奶
乳品類
-  每餐水果拳頭大
水果類
-  菜比水果多一點
蔬菜類
-  飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
-  豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
-  堅果種子一茶匙
堅果種子類

一次看懂我的餐盤



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙



每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

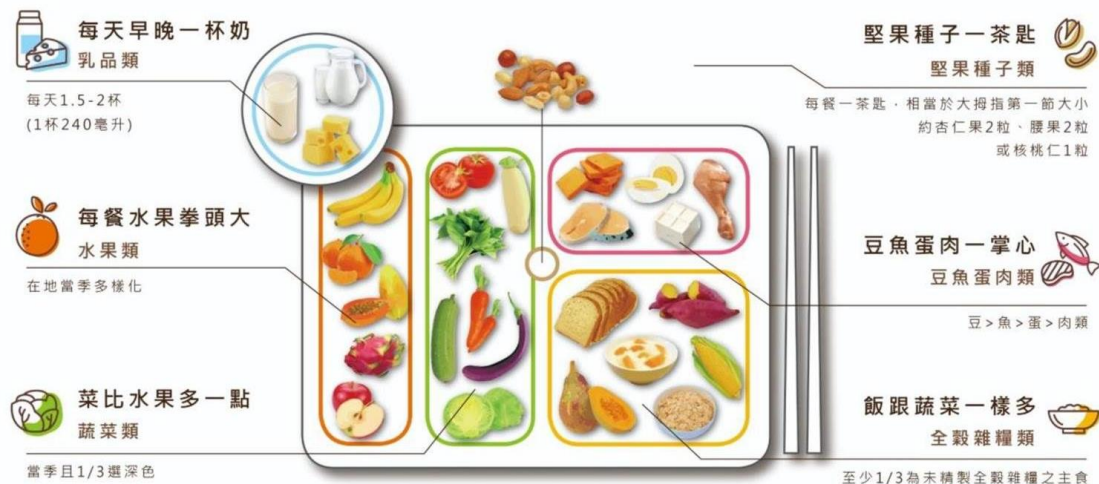








我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



吃得下

善用烹飪軟化助吞嚥

吃得夠

少量多餐能吃得盡量吃

吃得對

每天吃足6大類食物

吃得巧

天然調味共食更美味



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支撥 謹誌

吃得下

善用烹飪軟化助吞咬

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足6大類食物

吃得巧

天然調味共食更美味



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支撥 廣告

40歲



25%

體脂肪率

42%

45

肌肉量

31

1450

基礎代謝率

830

20歲

肉體年齡

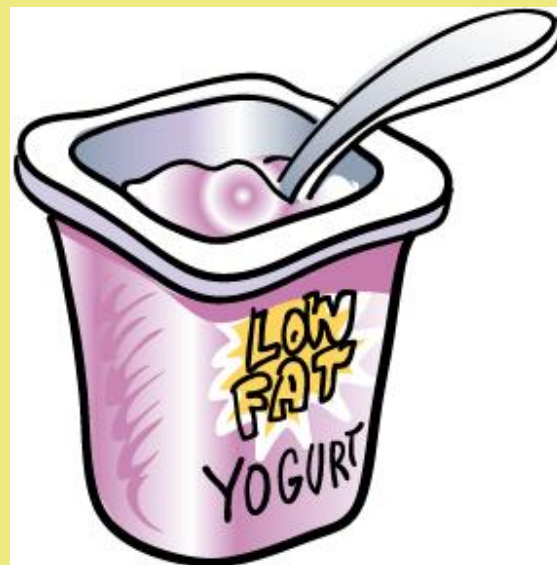
37歲

25歲





每天早晚一杯奶——乳製品



乳品類食物提供豐富的**鈣質**，且含有**優質蛋白質**、**脂肪**、**多種維生素**。
國人鈣質普遍攝取不足，跟著「我的餐盤」一起吃，早晚各一杯乳製品，如：喝一杯鮮奶或無糖優酪乳，也可以吃一杯無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。



每天早晚一杯奶——乳製品

乳品類小訣竅

1. 優酪乳和優格透過乳酸菌發酵，原本的味道較酸，故市售產品常常會加入較多的糖，選擇時可以選擇**低糖**或**無糖**，減少攝入過多的添加糖。





每天早晚一杯奶——乳製品

乳品類小訣竅

2. 調味乳通常會加入糖調味，含糖量較高，還有許多添加物，真正的乳含量低，建議以鮮乳、保久乳等原味乳品為主。





每天早晚一杯奶——乳製品

乳品類小訣竅

3. 喝牛奶若有乳糖耐受不良的情形，可從小量開始，並慢慢增加攝取量，使腸道適應。或是以優酪乳、起司、羊乳等乳糖含量較低的食物來取代牛奶。





每天早晚一杯奶——乳製品

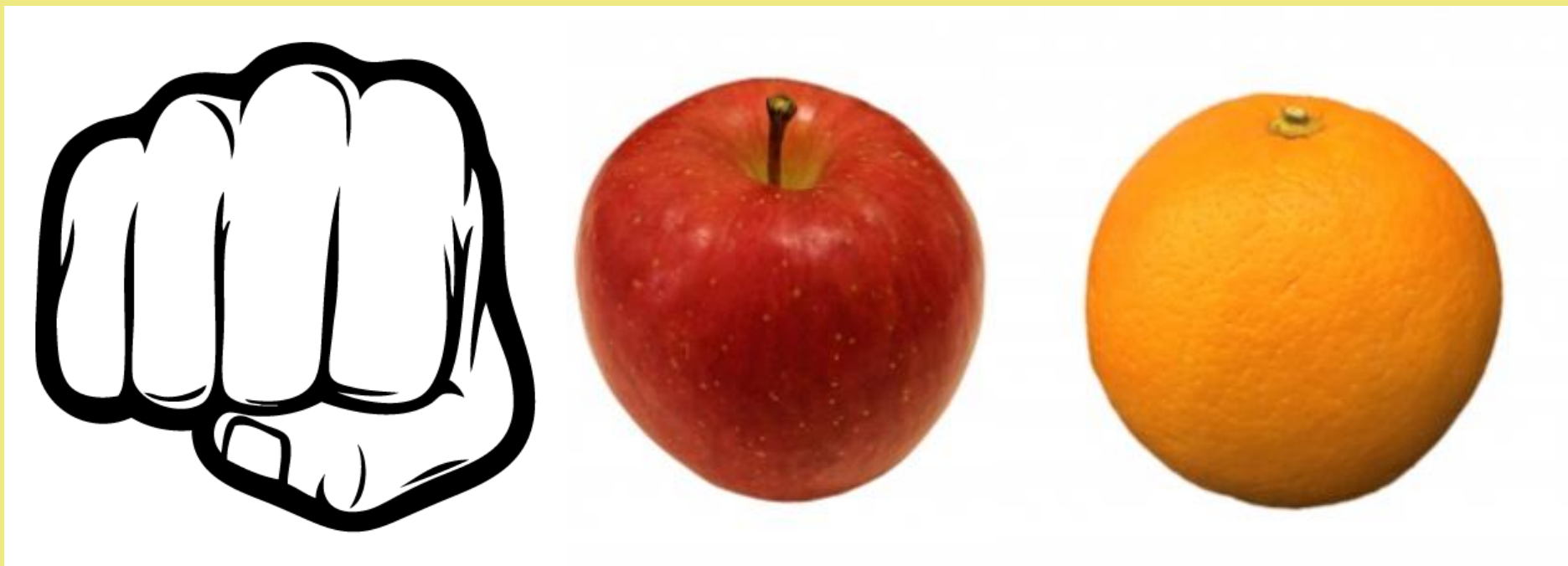
乳品類小訣竅

4. 若無法攝取乳品者，像是素食者或對乳品過敏的人，建議多從其他高鈣食物獲得鈣質，例如：豆干、傳統豆腐、小魚乾、芝麻或深綠色蔬菜。





每餐水果拳頭大——水果類



水果提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，尤其是**維生素C** 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。



每餐水果拳頭大——水果類



1拳頭



7分滿



每餐水果拳頭大——水果類

吃水果小訣竅

1. 水果皮含有豐富膳食纖維及植化素，建議可連皮吃的水果，應盡量洗淨，連果皮一起食用。
2. 水果所含糖分高，應適量攝取即可。另要特別注意果乾和果汁類，含糖量較高且容易攝取過量，盡量攝取新鮮水果為主。
3. 果汁通常已經被去除大量膳食纖維，所以果汁不能取代水果。



菜比水果多一點——蔬菜類

吃蔬菜的好處

蔬菜主要提供**膳食纖維**，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是**維生素**、**植化素**與**礦物質**的良好來源，例如：維生素A、葉酸、鉀、鈣等，促進身體新陳代謝、促進神經、心血管健康。

不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量**多變化**，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。

若在早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約1.5 個拳頭大的蔬菜，跟著「我的餐盤」吃，就能達到應攝取的蔬菜量。



菜比水果多一點——蔬菜類

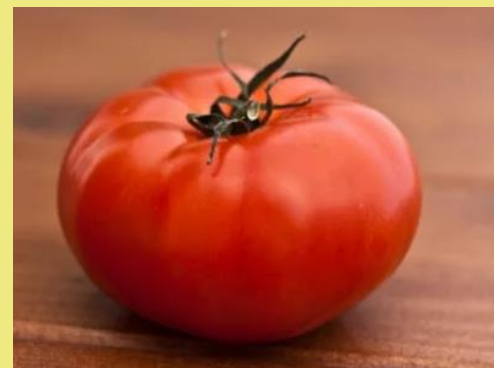




菜比水果多一點——蔬菜類



每餐至少5分滿





菜比水果多一點——蔬菜類

吃蔬菜小訣竅

1. 蔬菜含有較高的膳食纖維，熱量低又可增加飽足感，並刺激腸道蠕動。
2. 各色蔬菜含有不同的營養素、植化素，建議多樣化攝取。
3. 醃漬的醬菜類有較高的鈉含量，且添加物較多，建議以新鮮或冷凍蔬菜為主。



飯跟蔬菜一樣多——全穀雜糧類

全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供**澱粉**，是一天熱量的主要來源，全穀雜糧類食物涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。

未精製的全穀雜糧類還含有豐富的**維生素B 群**、**維生素E**、**礦物質**與**膳食纖維**等營養素。

這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議要多選擇**全穀類**，占一天主食的**1/3**以上。



飯跟蔬菜一樣多——全穀雜糧類



全穀雜糧還能提供膳食纖維、維生素與礦物質，我們的主食類食物幾乎都有達到建議攝取量，不過攝取太多精製化的主食或澱粉類食物，以稻米為例，稻米在加工碾壓時去除稻殼、麩皮與胚芽而得到白米，少了麩皮與胚芽上所含豐富的膳食纖維、維生素與礦物質。

因此當我們只攝取白米時，就會減少攝取到這些營養素的機會，

「我的餐盤」建議主食的來源至少**1/3 是全穀雜糧類**，減少精製澱粉的攝取，以**全穀雜糧類為主**，**照著我的餐盤面積吃**，**選對食物吃對比例**，讓吃飯更加健康。



米飯營養比一比

一碗米飯（80公克生米）的營養素

稻穀脫殼

糙米



膳食纖維



3.2
公克

維生素 B1



0.28
毫克

維生素 E



2.03
毫克

去除部分麩皮

胚芽米



1.2
公克



0.22
毫克



1.79
毫克

僅剩胚乳

白米



0.6
公克



0.06
毫克



0.29
毫克



飯跟蔬菜一樣多——全穀雜糧類





飯跟蔬菜一樣多——全穀雜糧類

吃全穀雜糧小訣竅

1. 精製的麵包及點心類所含鹽、糖分及油脂都偏高，要適量吃，以免多了熱量，少了健康。
2. 外出用餐時，可以多選擇紫米飯、糙米飯等，取代白飯，更營養。
3. 玉米、地瓜、芋頭、南瓜都屬於全穀雜糧，不是蔬菜喔！



豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類





豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

優先順序：豆 > 魚 > 蛋 > 肉

豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取**飽和脂肪**。

「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類的食物約為一個掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。



豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

豆 類





豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

魚產海鮮





豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

蛋 類

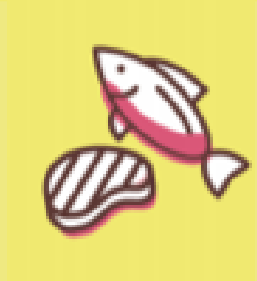




豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

肉 類





豆魚蛋肉一掌心——豆魚蛋肉類

吃豆魚蛋肉小訣竅

1. 植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，還有膳食纖維。
2. 優先挑選白肉，適度攝取紅肉。記得去皮，減少油脂攝取。
3. 應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉，可多以清蒸、烤、滷、川燙的烹調方式，減少油脂攝取。
4. 減少烤製食物，避免產生雜環胺等致癌物。



堅果種子一茶匙——堅果種子類

除了控制每日烹調用油（植物油為主）約4~5 茶匙以內，另外別忘了每餐攝取1 茶匙堅果種子(約大拇指第一指節的量)，約2 個腰果、2 個杏仁果或1 個核桃。堅果種子可以提供**不飽和脂肪酸**和**維生素E**，另外還有**維生素B1**、**鉀**、**鎂**、**磷**、**鐵**等。

營養素。國人沒有**攝食堅果種子的習慣**，建議每餐可以吃一點點的堅果，像是在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。



堅果種子一茶匙——堅果種子類



每餐1/3湯匙





堅果種子一茶匙——堅果種子類





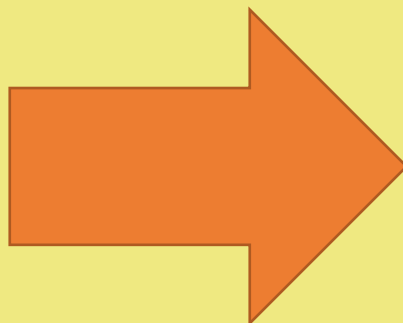
堅果種子一茶匙——堅果種子類



雞油



豬油



植物油



堅果種子一茶匙——堅果種子類

吃堅果種子小訣竅

1. 市售的堅果產品，大多有調味或是油炸過，含糖、含鈉量偏高，反而對健康不利，應盡量挑選無調味的。
2. 因堅果種子類較硬，若不方便咀嚼，可敲碎或研粉後再食用。
3. 注意貯存時，要密封存放，並留意保存期限，因為堅果容易氧化，產生油耗味。挑選時要注意有無發黴，別將黴菌毒素吃下肚了。

食物分類	營養素	建議攝取量
 乳品類	鈣質、維生素 B2 及優質蛋白質	每天 1.5 ~ 2 杯
 水果類	維生素 C、醣類和 膳食纖維	每餐 1 拳頭
 蔬菜類	維生素、礦物質和 膳食纖維	每餐比 1 個拳頭 多一點
 全穀雜糧類	澱粉、膳食纖維、 維生素及礦物質	與蔬菜份量一樣 (比拳頭多一點)
 豆魚蛋肉類	優質蛋白質和油脂	每餐 1 掌心
 堅果種子類	油脂、脂溶性維生 素和礦物質	每餐 1 茶匙 (約大拇指第 1 節大小)

★每日飲食指南



★多喝水



依體重決定，每公斤*30c.c.
大約就是一天喝水量



糖

這樣吃月餅，團圓人不圓



鳳梨酥



棗泥月餅



蛋黃酥

重量	55克	125克	55克
碳水化合物	34公克  約半碗多飯	72.4公克  約1又1/4碗飯	24.5公克  約1/3碗飯
油量	13.4克  約1湯匙	22.8克  約1.5湯匙	14.5克  約1湯匙

宜：與多人分享月餅 | 忌：獨享！

上述份量僅為參考，請依市售食品本身標示換算！

糖

柚子一份醣，美味不怕胖

一份柚子大約有多重？



大白柚 約2瓣 

紅柚 約4瓣 

(一份以含醣類15公克計算)

宜：小品嚐 | 忌：與高血壓、降血脂藥物使用

糖

中秋烤肉香，簡單計算一份醣

一份醣 = 15公克碳水化合物

一份醣
玉米 145克(帶梗)

一份醣
糯米腸 40克

一份醣
地瓜 55克

一份醣
豬血糕 35克

一份醣
甜不辣 70克

宜：多吃蔬菜，少加工品 | 忌：過多烤肉醬



中秋美食健康人不圓-4少1多

少加工



加工食品通常熱量高，且鈉、磷含量也較高，長期攝取容易對健康產生負面影響，可能導致肥胖、高血壓和高血脂等慢性疾病。因此，建議盡量避免食用如甜不辣、火鍋料、丸子、火腿、熱狗、培根等加工食品，改選擇天然的原型食材會更健康。



火鍋料熱量大比拼！ 挑對料「吃了不怕胖」



炸豆皮  熱量 95 Kcal	百頁豆腐  熱量 82 Kcal	魚包蛋  熱量 68 Kcal	貢丸  熱量 49 Kcal	炸三角豆腐  熱量 38 Kcal
起士麻吉燒  熱量 38 Kcal	水晶餃  熱量 37 Kcal	紫芋捲  熱量 30 Kcal	甜不辣  熱量 30 Kcal	魚餃  熱量 23 Kcal
以上數值皆以1個為含量單位				
				
蛋餃  熱量 22 Kcal	蟹肉棒  熱量 15 Kcal	小竹輪  熱量 14 Kcal		



中秋美食健康人不圓-4少1多

少醬料



市售的醬料通常含有大量鈉，為減少鈉的攝取量，建議在烤肉前使用蔥、薑、蒜、洋蔥、迷迭香、八角等香料先行醃製肉類，而非大量使用烤肉醬。另外，也可以自製健康的烤肉醬，如以蔥、薑、蒜、蘿蔔泥、薄鹽醬油、檸檬汁和水果泥等天然食材來調味，這不僅能突顯食材的自然風味，還能有效減少鈉的攝取。





中秋美食健康人不圓-4少1多

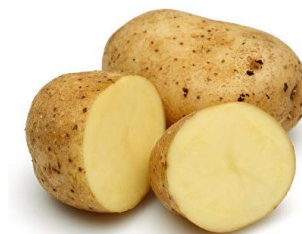
少碳水及精製糖



減糖比減少碳水化合物更為重要。應優先減少精製糖的攝取，並適量選擇全穀類和雜糧類的碳水化合物。澱粉類食物可選擇玉米、地瓜、馬鈴薯等，避免像甜不辣、米血、糯米腸等加工類主食。飲料則建議選擇無糖茶飲或氣泡水，並可用新鮮水果代替果汁和含糖飲料。雖然水果對健康有益，但攝取過量也會增加熱量和血糖，建議一天的水果份量不超過兩個拳頭的大小。例如，中秋節吃柚子時，四瓣柚子相當於一個拳頭的水果份量，需注意適量食用。



O



X





中秋美食健康人不圓-4少1多

少肥肉



儘量選擇中低脂肪的優質蛋白質，如蛤蠣、鮮蝦、魚類、雞肉和豆干等，這些食材比油花較多的豬肉、牛肉、羊肉等紅肉來得健康。若偏好豬肉或牛肉，建議選擇瘦肉，避免高脂肪的五花肉。





中秋美食健康人不圓-4少1多

多蔬菜



蔬果含有豐富的植化素和天然抗氧化物質，不僅能幫助消化，還能增加飽足感，因此烤肉時別忘了添加蔬菜，如玉米筍、青甜椒、花椰菜、絲瓜、洋蔥、菇類、櫛瓜、茭白筍和四季豆等，這些都是理想的選擇。







腦力激蕩



1. 豆類和魚類是優質蛋白質的來源，比紅肉更健康。

是 或 否

正確答案：是



2. 水果可以完全替代蔬菜的營養，所以
每天多吃水果就夠了。

是 或 否

正確答案：否



3. 吃太多果乾和喝太多果汁容易攝取過量的糖分。

是 或 否

正確答案：是



4. 飲料應該選擇無糖版本，減少攝取額外的糖分。

是 或 否

正確答案：是



5. 每餐吃蔬菜的量應該比水果多一些，
這樣才能更均衡地攝取營養。

是 或 否

正確答案：是



6. 吃蔬菜時，應該多選擇顏色鮮豔的蔬菜來增加營養多樣性。

是 或 否

正確答案：是



7. 米飯和其他主食不需要限制攝取量，
只要覺得飽就可以吃。

是 或 否

正確答案：否



8. 多吃加工食品如火腿、熱狗等，能幫助補充蛋白質和其他營養。

是 或 否

正確答案：否



9. 飲用果汁能完全替代吃新鮮水果，因為它含有同樣的營養素。

是 或 否

正確答案：否



**10. 烤肉時使用天然香料（如蔥、薑、蒜）
來替代高鈉的醬料，可以讓食物更健康。**

是 或 否

正確答案：是



感謝聆聽