

新版每日飲食指南



高雄市立民生醫院關心您

（一）全穀取代五穀，預防慢性疾病

- 五穀根莖類以全穀根莖類取代，增加攝取微量元素與膳食纖維。
- 多選糙米、全麥、雜糧，主食可吃五穀米、十穀米、燕麥飯，番薯、地瓜、蓮藕、南瓜都可入菜。
- 建議一天至少 1/3 主食為全穀類，才能減少代謝疾病、癌症等發生。

（二）「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」

- 蛋白質類從 4 份改為 3~8 份（一份為一兩肉，大約 3 手指大）。
- 建議多從豆、魚類攝取蛋白質，鼓勵優先選擇從豆類等植物性蛋白質。

（三）多喝低指乳，每日攝取堅果

- 奶類改為「低脂乳品」，攝取量為每天喝 1.5~2 杯 240 毫升的低脂乳品。
- 為增加健康油脂攝取，油脂類改為「油脂與堅果種子類」。
- 建議每天多吃一份瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等堅果。一天約一湯匙的量。

（四）主食攝取量減少，增加蔬果攝取量

- 份量上，舊版「五穀根莖類」為每日 3~6 碗，新版只有 1.5~4 碗。
- 過去建議的 3 份蔬菜、2 份水果，新版蔬菜從 3 碟增為 3~5 碟（煮熟後約飯碗 5~8 分滿），水果從 2 份增為 2~4 份（一份約拳頭大）。

（五）多運動，避免含糖飲料

- 新版圖表多了騎腳踏車與水的圖案，提醒民眾別忘每日運動 30 分鐘，成人應喝水 2000c.c.。
- 專家強調，飲食與活動同樣重要，希望國人多運動、補充水分，增加新陳代謝，還建議挑選在地食材、留意食品安全衛生與標示。
- 重視體重控制，建議含糖飲料應避免，多喝開水更健康。