

何謂六大類食物

	營養素	食物來源	建議量
五穀根莖類	主要提供 醣類 及一部份 蛋白質 。若選擇全穀類，則含 維生素B群 及 豐富纖維素 。	米飯、麵食、麵條、麵包、饅頭等。	每人每天三至六碗，因每個人體型及活動量不同，所需熱量也不一樣，故可依個人的需要量增減。
奶類	主要提供 蛋白質 及 鈣質	牛奶、乳酪、發酵乳等。	每人每天一至二杯。一杯約240c. c.。
蛋豆魚肉類	主要提供 蛋白質 。	雞蛋、鴨蛋、黃豆、豆腐、豆漿、豆製品、魚類、蝦類、貝類、海產類、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉等。	每人每天四份。每份相當於蛋一個或豆腐一塊或魚類一兩、或肉類一兩。
蔬菜類	主要提供 維生素 、 礦物質 及 膳食纖維 。通常 深綠色 、 深黃色的蔬菜 含 維生素 及 礦物質 的量比 淺色蔬菜 多。	蔬菜種類繁多，例如青江菜、小白菜、芥菜…等。	每人每天三碟，其中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜。一碟的份量約100公克，三碟即300公克（相當於半斤）。
水果類	主要提供 維生素 、 礦物質 及部分 醣類 。	水果種類繁多，例如蕃石榴、蘋果、柳丁…等。	每人每天二個，最好有一個是枸橼類的水果。
油脂類	主要提供 脂質 。	為烹調用油，有沙拉油、花生油、橄欖油、芥花油、菜籽油、堅果類等。	每人每天二至三湯匙，每湯匙約15公克，在飲食中由牛奶、肉類及魚類中已攝取了相當量的動物性油脂，所以炒菜用油最好選擇植物性油。

※水果與蔬菜都是提供維生素及礦物質，但其所含的維生素及礦物質的種類並不相同，所以不可互相取代或省略其中一項。

~高雄市立民生醫院營養室關心您的健康~