

六大類食物代換份量

全穀根莖類 1 碗(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 (200 公克) 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟藳糠 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 蕎麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中梨半個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 1 又 1/3 根 (280 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克) 或 全麥土司 1 又 1/3 片 (100 公克)

豆魚肉蛋類 1 份(重量為可食生量)

- = 黃豆(20 公克) 或 毛豆(50 公克) 或 黑豆(20 公克)
- = 無糖豆漿 1 杯(260 毫升)
- = 傳統豆腐 3 塊(80 公克) 或 嫩豆腐半盒(140 公克) 或小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克)
- = 魚(35 公克) 或 蝦仁(30 公克)
- = 牡蠣(65 公克) 或 文蛤(60 公克) 或 白海參(100 公克)
- = 去皮雞胸肉(30 公克) 或 鴨肉、雞小里肌肉、羊肉、牛腿(35 公克)
- = 雞蛋 1 個(65 公克購買重量)

低脂乳品類 1 杯(1 杯 = 240 毫升 = 1 份)

- = 低脂 或 脫脂牛奶 1 杯(240 毫升)
- = 低脂 或 脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克)
- = 低脂乳酪(起司) 1 又 3/4 片(35 公克)

六大類食物份量部分參考之基準 (1 份)

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	+	15
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	

+ 表數量

蔬菜類 1 碟(1 碟 = 1 份, 重量為可食重量)

- = 生菜沙拉(不含醬料) 100 公克
- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟, 或 約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如芥藍菜、地瓜葉等, 煮熟後約佔半碟
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等, 煮熟後約佔 2/3 碟

水果類 1 份(重量為購買量)

- = 山竹(420 公克) 或 紅西瓜(365 公克) 或 小玉西瓜(320 公克) 或 蕃薯(250 公克) 或 美濃瓜(245 公克) 或 愛文芒果、哈密瓜(225 公克) 或 楊梅、楊梅、木瓜、百香果(190 公克) 或 荔枝(185 公克) 或 蓮霧、櫻桃(180 公克) 或 聖女番荔枝(175 公克) 或 草莓、柳丁(170 公克) 或 土芭樂(155 公克) 或 水蜜桃(150 公克) 或 鳳梨、椰子(140 公克) 或 青蘋果、葡萄、榴槤(130 公克) 或 奇異果(125 公克) 或 加州李(110 公克) 或 釋迦(105 公克) 或 香蕉(95 公克) 或 櫻桃(85 公克) 或 檸檬(35 公克)

油脂與堅果種子類 1 份(重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙(5 公克)
- = 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁(7 公克) 或 南瓜子、葵花子、各式花生仁、黑芝麻、腰果(8 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙(10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙(5 公克)

均衡飲食的意義

身體所需的營養素來自各類食物, 而各類食物所提供營養素不盡相同, 每一大類食物是無法互相取代, 在做選擇的同時, 以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議, 依照個人年齡和活動強度, 找出合適的熱量需求, 均衡攝取六大類食物, 並且在各類食物中多樣化的選擇, 才能得到均衡的營養。

每日飲食指南



行政院衛生署 衛生部 衛生局 衛生局 衛生局

找到自己的健康體重 身高體重對照表

身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)	身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)
公分	公斤	18.5 ≤ BMI < 24	公分	公斤	18.5 ≤ 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	57.3-74.2
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

身體質量指數(Body Mass Index, BMI) = 體重(公斤) / 身高(公尺)²

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度							
低		稍低		適度		高	
生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6	步行	5
快走	0	快走	0	快走	1	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	1

低 靜態活動, 睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如: 坐著看書、看電視...等)

稍低 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

適度 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

高 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



查出自己的熱量需求

性別	年齡	★ 熱量需求(大卡)				★ 身高(公分)	★ 體重(公斤)
		生活活動強度					
		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, 利用身高平均值得算出身體質量指數(BMI) = 22 時的體重, 再依照不同活動強度計算熱量需求。

依熱量需求, 查出自己的六大類飲食建議份量

	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
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
低脂乳品類(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