

營養教育指導資料

1. 均衡健康的飲食要點

- (1) 營養完善充足:各類營養素齊全，並且份量充足。
- (2) 食物分配均衡:包含六大類食物，各類食物應有合宜的份量。
- (3) 熱量調配平衡:熱量攝取應配合身體的需要，並且善用優質食物以調和熱量和其​​他營養素的比例，以免過量與肥胖。
- (4) 食物多樣化:利用每類食物中不同的品項，增加飲食內容的變化。
- (5) 適量與節制:調整各類食物的適當比例，避免過量。
- (6) 美味與愉快:兼顧美味與飲食文化和樂趣。

2. 食物的分類與功能

依照行政院衛生署〈每日飲食指南〉的建議，食物依營養特性可分為:五穀根莖類、蛋豆魚肉類、油脂類、蔬菜類、水果類、奶類等六大類。六大類食物都各有獨特的營養價值和功能，所以不同類的食物應均衡攝取，以供應足夠的熱量及各種必需的營養素，方能維持身體機能及健康狀態。

六大類食物表

食物分類	食物舉例
五穀根莖類	米飯、米類製品、小麥與麵粉製品、早餐穀類、玉米

	<p>等。通常作為主食，根莖類食物包括：甘藷、馬鈴薯、芋頭、菱角、蓮子、蓮藕等，通常做為配菜。種子類如綠豆、紅豆。</p>
蛋豆魚肉類	<p>動物性：蛋類、魚水產海鮮類、雞、鴨、鵝、豬、牛、羊等肉類、內臟、血液製品。</p> <p>植物性：豆腐、豆干、豆漿等黃豆加工品。</p>
油脂類	<p>飽和油脂：動物—奶油、牛、豬、雞油；植物—椰油、棕櫚油。</p> <p>不飽和油脂：單元—橄欖油、高油酸沙拉油；多元—黃豆油、花生油、葵花油。</p>
蔬菜類	<p>深色蔬菜：菠菜、青江菜、蕃薯葉、胡蘿蔔等。</p> <p>淺色蔬菜：大白菜、高麗菜、萵苣、黃瓜、竹筍等。</p> <p>豆類：菜豆、豌豆、荷蘭豆、毛豆等。</p> <p>菇蕈類：草菇、香菇、金針菇、木耳等。</p> <p>海產植物類：紫菜、海帶、海帶芽等。</p>
水果類	<p>生鮮水果與純果汁。</p> <p>高胡蘿蔔素水果：木瓜、芒果、哈密瓜。</p> <p>高位維生素C水果：柑桔、橘、葡萄柚、芭樂。</p> <p>高茄紅素水果：蕃茄。</p>

奶類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格。
----	------------------

食物分類	主要營養素	功能
五穀根莖類	碳水化合物 (醣類)、澱粉、膳食纖維	身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物質。
蛋豆魚肉類	優質蛋白質、維生素 B 群、鐵質	蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球 120 天及老化死去，小腸黏膜細胞約 3 天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。
油脂類	油—熱量	油提供熱量，但是不含其他營養素，所以要注意含有大量油的食物，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，避免增加慢性病的危險。
蔬菜類	維生素 A、C、	提供保護性的營養素，可預防心血管

	葉酸、鎂、 鉀、鈣、膳食 纖維	疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素 A 則協助在黑暗中的視力。
水果類	維生素 C、A、 鉀、膳食纖 維、果糖、葡 萄糖	維生素 C 幫助膠原蛋白(collagen)的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素。
奶類	鈣、維生素 B2、優質蛋白 質	提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材 料。

各類食物在體內分別發揮獨特的營養功能，才能維持人體全部的機能正常運行使人活力充沛。每一種食物都有他獨特的營養價值，都是不能缺少或互相取代的。當我們了解了各種食物的功能後，就更能善加利用營養的食物，健康成長。

因此，想要吃出健康，就要依照每日飲食建議量「適量」的吃，搭配「多樣化」的食物，並以「重質」的原則，選擇相對熱量較低、營養素較豐富的食物，在合理的範圍之內，做彈性的調整，即可達到

「均衡飲食」的效果。