

# 2018 國民最新健康飲食

報給你哉!



每日飲食指南手冊

資料來源：衛生福利部國民健康署

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-40152-1.html>

為培養民眾建立正確的健康飲食觀念，國民健康署參考國際飲食指標趨勢、我國國民飲食攝取狀況及凝聚各界共識後，檢討修正100年公布之「每日飲食指南」等文件，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之107年最新版「每日飲食指南」等各項以均衡飲食為目的之健康飲食建議。

# 蔬菜水果吃太少 蛋白質澱粉常過量 國人飲食型態普遍未達均衡飲食

依據國民健康署2013-2016國民營養健康狀況變遷調查結果

- 我國19~64歲成人每日平均乳品攝取不足1.5杯高達99.8%，堅果種子不足1份的為91%，蔬菜攝取量不足3份為86%，水果攝取量不足2份亦為86%。
- 另外，以每日需求熱量2000大卡之六大類飲食建議量估算，我國19~64歲成人每日平均豆魚蛋肉攝取超過建議攝取量6份有53%、全穀雜糧攝取超過建議攝取量3碗有49%、油脂類超過建議攝取量5茶匙的有39%，顯示國人在攝取六大類食物有極高的比例未達到均衡飲食。

# 蔬菜水果吃太少 蛋白質澱粉常過量 國人飲食型態普遍未達均衡飲食

- 均衡飲食為維持健康的基礎，「**均衡飲食**」為每日由飲食中獲得身體所需且足量的各種營養素，且**吃入與消耗的熱量達到平衡**。
- 「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。
- 飲食不均衡則可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題。
- 據世界衛生組織(WHO)估計，**水果及蔬菜攝取不足**，造成全球約**14%胃腸道癌症死亡**，**11%缺血性心臟病死亡**及**9%中風死亡**。

# 107年最新版「每日飲食指南」 修正三大重點

## 一、「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」

改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。



紅蘿蔔 白蘿蔔



我們是道地的蔬菜類



全穀類

我們是全穀類  
不是蔬菜類ㄛ





## 107年最新版「每日飲食指南」 修正三大重點

蛋

我很營養

### 二、調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」

蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為

「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。



全脂牛奶

全脂不會增加慢性病  
或體重增加

## 107年最新版「每日飲食指南」 修正三大重點

### 三、不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」

過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康，且全脂亦較有飽足感。



**蛋**

我很營養  
和膽固醇心血管疾病無關



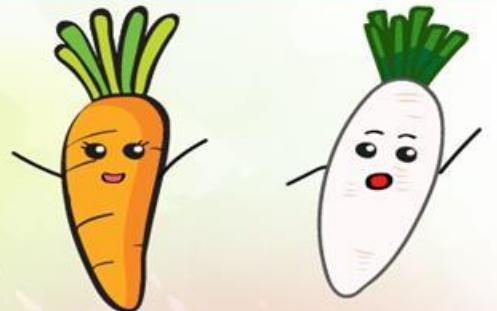
**全脂牛奶**

全脂不會增加慢性病  
或體重增加



**全穀類**

我們是全穀類  
不是蔬菜類ㄛ



**紅蘿蔔 白蘿蔔**

我們是道地的蔬菜類



# 每日飲食指南



五穀根莖類 3~6 碗

全穀根莖類 1.5~4 碗

全穀雜糧類 1.5~4 碗

蛋豆魚肉類 4 份

豆魚肉蛋類 3~8 份

豆魚蛋肉類 3~8 份

奶類 1~2 杯

低脂乳品類 1.5~2 杯  
(一杯240ml)

低脂乳品類 1.5~2 杯  
(一杯240ml)

油脂類 2~3 湯匙

油脂與堅果種子類  
油脂3~7 茶匙及堅果種子類1份

油脂與堅果種子類  
油脂3~7 茶匙及堅果種子類1份

蔬菜類 3 份

蔬菜類 3~5 份

蔬菜類 3~5 份

水果類 2 份

水果類 2~4 份

水果類 2~4 份

1995



2011



2018