# 國民飲食指標

## 均衡攝取六大類食物。

## 少油炸、少脂肪、少醃漬。

## 少喝含糖飲料，吃全穀食物。

## 多喝開水更健康。

## 每天運動半小時。

## 純母乳哺育至少六個月。

## 少葷多素，點餐不過量。

## 選擇當地當季食材。

## 飲酒不過量，懷孕不喝酒。

## 來源標示要注意。

# 飲食守則

## 熟記自己的健康體重和熱量需求，不要吃過量，才不會變胖。

## 養成時常量體重的習慣。

## 身體質量指數應維持在18.4～23.9。

## 每餐維持八分飽。

## 多動少偷懶，每天運動達30分鐘以上。

## 維持每天運動30分鐘的習慣。

## 有氧運動、肌力運動、伸展運動都重要。

# 每日飲食指南

## 全穀根莖類：建議一天至少1／3主食為全穀類，才能減少代謝疾病及癌症等的發生。

## 豆魚肉蛋類：建議3～8份（1份為一兩魚或一兩肉，大小約三隻手指寬度，或一顆蛋或半盒盒裝豆腐）。

## 低脂乳品類：建議每天1.5～2杯（每杯240毫升）。

## 蔬菜類：建議每天3~5份蔬菜（1份煮熟後約飯碗5～8分滿）。

## 水果類：建議每天2~4份水果（1份約拳頭大或切塊約飯碗5~8分滿如：小蘋果1顆、中型芭樂半顆、木瓜半碗或小蕃茄8分滿）。

## 油脂與堅果種子類：攝取量為3～7茶匙（1茶匙為5公克）與堅果種子類1份（堅果類如：杏仁果、核桃、腰果、開心果等1份，約1湯匙；種子類如：瓜子、黑芝麻、白芝麻等1份約2湯匙）。

# 健康食物TOP5

## 糙米：幫助消化、促進血液循環、抑制血糖上升、促進排便等。

## 洋蔥：具有強大的殺菌、排毒、抗老、防過敏等作用。

## 地瓜：含有鬆軟易消化的纖維質，可幫助排除囤積體內的毒素。

## 海藻類：含有豐富的膳食纖維和各種維生素、礦物質，熱量又低。

## 蘋果：具有保護心臟血管的作用，是良好的保健水果。