

飲食指南與國民飲食指標全新上路

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供的營養素不盡相同，因此每一大類食物是無法相互取代的，在做選擇的同時，依據每日飲食指南建議，均衡攝取六大類食物，以未加工的食物為優先，並且多樣化選擇各類食物，才能得到均衡的營養。

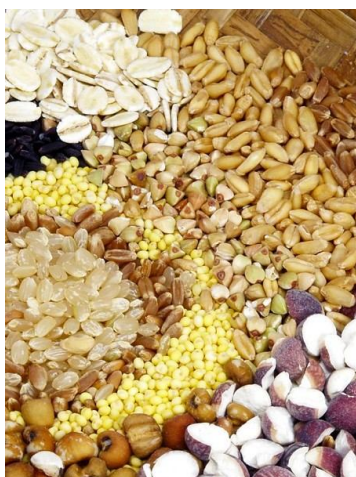
為推廣均衡的健康飲食觀念，衛生署食品藥物管理局依據我國 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，檢討修正「每日飲食指南」及「國民飲食指標」。並於 2011 年 7 月 6 日公布新版「每日飲食指南」，宣導國人應均衡攝取六大類食物、少油炸、少脂肪、少醃漬外，還特別強調每日最好至少攝取 1/3 全穀食物(註 1)、1 份堅果種子類及喝低脂乳品。圖型也由梅花圖改為扇型圖，中間多一個騎單車人像，放入「水」字，代表「飲食與活動同樣重要」，勤運動、多喝白開水避免含糖飲料。此外，各類食物圖案面積不同，也代表著每日攝取份量多寡。新版「國民飲食指標」從原來八項原則增加為十二項，加入了環保概念，同時也提醒民眾「少葷多素不過量、來源標示要注意、衛生安全才能吃」。

每日飲食指南



飲食應依每日飲食指南之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

新版「每日飲食指南」修正的重點包括：



(一) 全穀取代五穀，預防慢性疾病

以「全穀根莖類」取代「五穀根莖類」，全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，對人體健康更具有保護作用，預防慢性疾病、避免便秘。

多選糙米、全麥片、紅(糙)薏仁、全蕎麥及燕麥粒等全穀類，主食可吃糙米飯、蕎麥飯及燕麥飯等，番薯、

地瓜、南瓜也可入菜。

(二) 「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」



建議多從豆、魚類攝取蛋白質，並鼓勵少葷多素多健康，優先選擇豆類等未加工植物性蛋白質，可充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素，對健康也較為有利，且符合節能減碳之環保原則。

(三) 選喝低脂乳，每日攝取適量堅果類

奶類改為「低脂乳品類」，攝取量為每天喝 1.5~2 杯(每杯 240 毫升)的低脂乳品。由於國內肥胖問題愈來愈嚴重，建議兩歲以上者都應飲用低脂乳品，不要選擇味道香濃、熱量偏高的全脂乳品。



為增加健康油脂攝取，油脂類改為「油脂與堅果種子類」，建議每天多吃一份瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等。衛生署飲食調查發現，國人普遍對於維他命E嚴重攝取不足，因此將油脂類改成油脂與堅果種子類，建議國人多食用堅果種子類。

(四) 減少主食、油脂攝取量；增加蔬果、堅果攝取量

舊版	新版
五穀根莖類 3~6 碗	全穀根莖類 1.5~4 碗
蛋豆魚肉類 4 份	豆魚肉蛋類 3~8 份
奶類 1~2 杯	低脂乳品類 1.5~2 杯
油脂類 2~3 湯匙	油脂與堅果種子類 3~7 茶匙+1 份堅果
蔬菜類 3 份	蔬菜類 3~5 份
水果類 2 份	水果類 2~4 份



1. 份量上，舊版「五穀根莖類」為每日 3~6 碗，新版改為「全穀根莖類」減至 1.5~4 碗，且建議一天至少 1/3 主食為全穀類，才能減少代謝疾病及癌症等的發生。

2. 豆魚肉蛋類也從 4 份改為 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）。
3. 舊版「奶類」則改為「低脂乳品類」，國人鈣質攝取量普遍不足，份量也由 1~2 杯改為 1.5~2 杯（每杯 240 毫升）。
4. 「油脂類」舊版為 2~3 湯匙（1 湯匙為 15 公克），新版改為「油脂與堅果種子類」，油脂則降低為 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）。
5. 過去建議的 3 份蔬菜、2 份水果，新版中則以此為低標，建議每天吃 3~5 份蔬菜（1 份煮熟後約飯碗 5~8 分滿）、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）。



（五）勤運動、多喝水

新版圖表多了騎腳踏車與水的圖案，提醒民眾別忘了每日從事動態活動至少 30 分鐘以上、多補充水分，增加新陳代謝，並建議挑選在地食材、留意食品安全衛生與標示。

（註 1）全穀的「全」有全部和完整之意，我國食品藥物管理局訂定「全穀產品宣稱及標示原則」，定義「全穀」是指含有胚乳、胚芽和麩皮之完整穀粒（如：糙米），整顆穀物若經過破碎、粉碎、磨成細粉、成片狀，但保有與原來穀物相同比例的胚乳、胚芽和麩皮，始得稱為全穀類；而全穀製品如：全麥麵包、全麥饅頭等，其「全」穀成分需佔總重量的 51 %（含）以上，才能以「全穀」或以所含穀類名稱（如：「全」麥、「全」蕎麥、「全」燕麥）宣稱。



新版「國民飲食指標」從原來八項原則增加為十二項。除持續宣導均衡攝取六大類食物，少油炸、少脂肪、少鹽少醃漬，特別強調多吃全穀食物、每日養成運動習慣、多喝白開水，避免含糖飲料，以免不利理想體重及血脂肪的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

建議母親應以母乳完全哺餵至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。懷孕期間絕對不可飲酒。

此外，新版國民飲食指標特別加入環保概念，建議飲食「少葷多素少精緻」，也就是多以植物性食物為優先選擇、減少加工食物，選擇當地當季食材，注意來源標示，並強調餐點份量適中不過量，一方面避免浪費，一方面也扭轉觀念，以免熱量攝取多於熱量消耗，使體內囤積過多脂肪，增高慢性疾病風險。

健康飲食新概念宜遵守「國民飲食指標 12 項原則」及「每日飲食指南」之建議，養成正確的均衡飲食習慣及良好的生活型態，確保身體健康，才能遠離疾病之風險。