

均衡飲食



長庚醫療財團法人 編印

壹、均衡飲食的定義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是『均衡飲食』。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡，這是維持身體健康的基礎(如圖一)。



圖一 每日飲食指南

資料來源：衛生福利部國民健康署

貳、飲食原則



行政院衛生福利部建議每天從下列六大類基本食物中，選擇所需要的份量。

參、六大類食物代換表

類別	食物代換份量
全穀雜糧類 1碗=4份	=糙米飯 1碗或雜糧飯 1碗或米飯 1碗(160 公克) =熟麵條 2碗或小米稀飯 2碗或燕麥粥 2碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克. =中型芋頭 4/5 個(220 公克)或小番薯 2 個(220 公克) =玉米 2 又 2/3 根(340 公克)或馬鈴薯 2 個(360 公克) =全麥饅頭 1 又 1/3 個(120 公克)或全麥吐司 2 片(120 公克)

類別	食物代換份量
豆魚蛋肉類 1 份	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(25 公克) =無糖豆漿 1 杯(190 毫升) =傳統豆腐 3 格(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(50 公克) =或雞蛋 1 個(蛋白 60 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(160 公克)或白海參(100 公克)=去皮雞胸肉(30 公克)或鴨肉、豬肉、羊肉、牛腱(35 公克)
蔬菜類 1 份	=生菜沙拉(不含醬料)100 公克 =煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟或約半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約 2/3 碗
水果類 1 份	=可食重量估計約等於 100 公克(80~120 公克) =香蕉(大)半根 70 公克 =榴槤 45 公克
油脂與堅果 種子類 1 份	=芥花油、沙拉油等各種烹飪用油 1 茶匙(5 公克) =杏仁果、核桃仁(7 公克)或開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果(10 公克)或各式花生仁(13 公克)或瓜子(15 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克)或蛋黃醬 1 茶匙(8 公克)
乳品類 1 份	=鮮奶、保久乳、無糖優酪乳 1 杯(240 毫升) =全脂奶粉 4 湯匙(30 公克) =低脂奶粉 3 湯匙(25 公克) =脫脂奶粉 2.5 湯匙(20 公克) =乳酪(起司)2 片(45 公克)或乳酪絲(35 公克) =無糖優格 210 公克

標準定量工具表

標準定量 工具	1 碗=240 毫升	1 碟=直徑 15 公分盤	1 茶匙= 5 毫升	1 湯匙= 15 毫升
圖片				

肆、身高體重對照表

身高 (公分)	健康體重 (公斤)	理想體重 範圍(公斤)	身高 (公分)	健康體重 (公斤)	理想體重 範圍(公斤)
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	41.1~53.2	171	64.3	54.1~70.1
149	48.8	41.6~53.9	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	66.6	56.0~72.6
153	51.5	43.3~56.1	176	67.4	57.4~74.2
154	52.2	43.9~54.8	177	68.1	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

備註：

- 1.身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)為目前國際間用於衡量體重及身高是否落於「健康範圍」，計算方式如備註2，當 BMI < 18.5 為體重過輕、BMI 介於 18.5~23.9 為正常範圍、BMI 介於 24~26.9 為體重過重、BMI 介於 ≥ 27 為肥胖。
2. BMI = 體重(公斤)/身高²(公尺²)。
- 3.理想體重範圍計算=身高(公尺)²×18.5~23.9。

伍、總結

養成均衡飲食的好習慣，可以避免肥胖且下降心臟病、高血壓、糖尿病和癌症等疾病風險。

陸、Q & A

Q：要達到均衡飲食，有什麼口訣？

A：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

柒、建議看診科別：營養諮詢門診

捌、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區（02）24313131 轉 2801、2802

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

台北院區（02）27135211 轉 3321、3322

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

林口院區（03）3281200 轉 2451

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

土城醫院（02）22630588 轉 2777

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

桃園院區（03）3196200 轉 2041

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

雲林院區（05）6915151 轉 2111 08:30-16:30

嘉義院區（05）3621000 轉 3130

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

高雄院區（07）7317123 轉 2484、2653

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

鳳山院區（07）7418151 轉 2309

星期一~五 08:00-17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 A720 10.1×20.1cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

