

均衡飲食



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>

