

頁	行	誤	正
220	7	單位：kcal	(刪除)
320	10	自己	自己
344	14	配方乃	配方奶
350	2	Prolactin	Prolactin
379	倒 2	在以	再以
402	倒 10	患者是是	患者是
371- 372	第一節 一般飲食 一、普通飲食 (整段抽換)		

第一節 一般飲食

一、普通飲食

普通飲食以提供健康人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康為目的。行政院衛生署針對國人的需求，訂定國民飲食指標與每日飲食指南(圖 11-1)，方便國民的飲食遵循。美國農業部也制定「我的金字塔」型式對民眾建議飲食和運動(圖 11-2)。地中海國家民眾因為心血管疾病罹患率較低，所以地中海飲食金字塔也是被推崇的(圖 11-3)。台灣的飲食指標與飲食指南說明如下：

(一)國民飲食指標

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足：飲食應依「每日飲食指南」的食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，注意攝取足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子類及低脂乳製品。
2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管：熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，增加罹患慢性疾病的危險，了解自己的健康體重和熱量需求，配合適量飲食，可以維持體重在正常範圍內。
3. 維持健康多活動，每日至少 30 分。
4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月。
5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優：三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類，如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。
6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。
7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康。
8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。
9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費。
10. 當季在地好食材，多樣選食好健康。
11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。

(二)每日飲食指南

1. 全穀根莖類：主要在提供醣類及一部份蛋白質，若選擇全穀類攝取，則含維生素 B 群及豐富纖維素。食物來源包含米飯、麵食、麵條、麵包、饅頭等。建議量為每人每天 1.5 至 4 碗。
2. 低脂乳品類：主要在提供蛋白質及鈣質。食物來源包含牛奶、乳酪、發酵乳等。建議量為每人每天 1.5 至 2 杯。
3. 豆魚肉蛋類：主要在提供蛋白質。食物來源包含雞蛋、鴨蛋、黃豆、豆腐、豆漿、豆製品、魚類、蝦類、貝類、海產類、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉等。建議量為每人每天 3 至 8 份。
4. 蔬菜類：主要在提供維生素、礦物質及膳食纖維，通常深綠色、深黃色的蔬菜含維生素與礦物質的量比淺色蔬菜多。食物來源包含青江菜、小白菜、芥菜等。建議量為每人每天 3 至 5 碟，其中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜。
5. 水果類：主要在提供維生素、礦物質及部分醣類。食物來源包含蕃石榴、蘋果、柳丁等。建議量為每人每天 2 至 4 份，最好有一個是枸櫞類的水果。
6. 油脂與堅果種子類：主要在提供脂質。食物來源為烹調用油，有沙拉油、花生油、豬油等。建議量為每人每天 3 至 7 茶匙油脂及堅果種子類 1 份，每茶匙約 5 公克。



圖 11-1、每日飲食指南