

各種食物類有什麼樣的營養?

六大類食物	熱量及三大營養素含量 (1份)			
	熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
全穀根莖類	70	2	微量	15
豆魚肉類	75	7	5	微量
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	微量		15
油脂與堅果種子類	45		5	

注意! 酒精是僅次於油脂的高熱量食品 (1克酒精=7大卡)

運動及健康生活

除了吃得健康，每天運動會幫助身體吸收營養素和強化身體機能

- 維持一個健康的體，需要常常運動，每日運動30分鐘或一星期150分鐘，成人每日應喝水2000 C.C.
- 運動：健走、有氧舞蹈、慢跑、乒乓球、游泳、羽毛球等
- 體力活動：照顧花園、菜園、登山...等



亞洲 – 世界蔬菜中心
台南市善化區益民寮60號
電話: 06-583-7801
網頁: www.avrdc.org

營養系列

認識



大食物類

吃得均衡、吃得開心，邁向健康人生!



World Vegetable Center

我們每天所吃的食物，
藉著這六大食物類供給
我們各種不同的營養

全穀根莖

- 全穀食物：米、糙米、大麥、小麥、燕麥、五穀雜糧等
- 根莖食物：地瓜、馬鈴薯、芋頭等
- 含碳水化合物，是熱量的主要來源
- 含膳食纖維，幫助消化及增加飽腹足感

選擇全穀及五穀雜糧

豆魚肉蛋

- 含豐富蛋白質、鋅及維生素B群
- 蛋白質協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝需要
- 豆類是低熱量和高品質蛋白質的食物

選擇低脂肪肉類

避免吃過量肉和蛋

低脂乳品

- 含有豐富的鈣
- 鈣能幫助我們維持強壯的骨質

選擇低糖、低脂的乳製品

蔬菜

- 含豐富維生素C、葉酸、胡蘿蔔素、鉀質、鎂質、抗氧化物和膳食纖維
- 維生素C有助身體吸收鐵質
- 胡蘿蔔素對維持視力十分重要
- 膳食纖維幫助消化
- 因為蔬菜低糖、低卡、低脂又營養，可以多多食用

每一天吃多種顏色和種類的蔬菜

水果

- 提供維生素A、C、E
- 宜選新鮮水果或無添加糖或鹽的水果乾

高糖份水果不宜多吃

每日飲食指南



油脂與堅果

- 提供身體需要的脂肪酸，並協助脂溶性維生素A、D、E和K的吸收
- 堅果：瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等
- 但因熱量高，建議不要過量食用

每天吃約1湯匙的堅果種子

