

TV版

「我的餐盤」聰明吃 營養跟著來

整理／公關部 圖片、資料來源／國民健康署

依據國民健康署二〇一三至二〇一六年國民營養健康狀況變遷調查結果，我國十九至六四歲成人每日平均乳品攝取不足一·五杯高達九九·八%，堅果種子不足一份的為九一%，蔬菜攝取量不足三份為

八六%，水果攝取量不足二份亦達八六%。（表一）

民眾迅速掌握均衡要訣

為了讓民眾以更簡單的方式，輕鬆達到均衡飲食，國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。「我的餐盤」圖像分成六個部分，分別為全穀雜糧、豆魚蛋白、蔬菜、水果、乳品及堅果種子，以提醒民眾每餐皆應攝取到六大類的食物，其中油脂類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。而各類別的面積大小則是對應民眾應攝取的量，包括蔬菜和水果應佔餐盤一半的份量，其中蔬菜比水果多，全穀雜糧與蔬菜一樣多，豆魚蛋白則比全穀雜糧少，民眾可以藉由圖像牢牢記住，即可大致拿捏每餐各大類應攝取之份量。另外，國

健署也呼籲業界生產符合

表一、我國 19-64 歲成人營養素攝取狀況

各大類營養素及食物	攝取量	性別	百分比 (%)
蔬菜類	攝取不足 3 份	全體	85.58
		男	82.98
		女	88.14
水果類	攝取不足 2 份	全體	86.17
		男	87.23
		女	85.13
乳品類	攝取不足 1.5 杯	全體	99.76
		男	99.57
		女	99.94
堅果種子類	攝取不足 1 份	全體	91.23
		男	92.80
		女	89.69

備註：

- 資料來源：2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查
- 依每日飲食指南建議蔬菜類應至少達 3 份、水果類達 2 份、乳品類達 1.5 份及堅果種子類達 1 份。
- 1 份蔬菜約半碗飯碗量(生菜約 1 碗)；1 份水果約切塊水果大碗-1 碗；乳品一杯為 240 毫升；1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。

「我的

餐盤」比

例之實體

餐盤，以

提供民眾

更容易落實

均衡飲食之

健康生活型

態。

牢記六口訣

除了「我的餐盤」之圖像，國健署同時提出口訣，讓民眾不論在家中或是吃自助餐時，只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來，口訣如下：

1. 每天早晚一杯奶：攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健



我的餐盤

◆ 一餐之食物種類與份量

食物六大類	單位	內容物
乳品類	1 杯 (240mL)	鮮奶
水果類	1 拳頭	蘋果
蔬菜類	1 碗	紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜、菠菜
全穀雜糧類	1 碗	五穀飯
豆魚蛋肉類	約 1 掌心	石橋魚、豆干
堅果種子類	1 茶匙	核桃、杏仁果、腰果
提供熱量	約 750 大卡 (另估計調理用油 1 茶匙)	

◆ 常見餐盒/餐盤之擺置示範



康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式，增加乳品類食物之攝取。

2. 每餐水果拳頭大：一天應至少攝取二份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3. 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜，需達三分之一以上(包

括深綠和黃橙紅色)。

4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有三分之一為未精製全穀雜糧。

5. 豆魚蛋肉一掌心：為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類∨魚類與海鮮∨蛋類∨禽肉、畜肉，且應避

免加工肉品。

6. 堅果種子一茶匙：民衆可於一天內固定時間攝取足一湯匙量，或分配於三餐，每餐一茶匙量(一湯匙=三茶匙)。

掌握份量 均衡健康

國人外食比率高，部分民衆飲食份量抓不準比例，蔬菜份數過少、肉、魚等蛋白質或油炸食物份量太多。對外食族來說，想要有菜、有肉，可以選擇自助餐或是小吃店，只要把握正確的飲食觀念，符合「我的餐盤」概念，就不怕吃過量或是營養不均衡。大部分小吃店的乾麵油脂含量較高，可以改成湯麵不喝湯，減少油脂攝取，也可以再補充水果及堅果，讓營養更均衡。

提醒民衆，不管是吃自助餐、小吃店，甚至是滷味等，還是在家自己煮，都是掌握同樣原則即可，在生活中實踐也很容易。