

目的

提供健康成人所需之熱量及各種營養素。使其生理機能運作正常以維持生命。

一般原則

1. 每日應從各類食物中均衡攝取各類營養素，以供身體所需，並養成不偏食、不暴飲暴食之習慣。
2. 熱量視個人體位（身高、體重）及活動量的實際狀況而定。
3. 每日蛋白質攝取量宜佔總熱量的 12%（容許範圍 10-14%）。
4. 每日油脂攝取量宜佔總熱量的 25%（容許範圍 20-30%）。
5. 每日碳水化合物攝取量宜佔總熱量的 63%（容許範圍 58-68%），並應減少精緻糖類之攝取以不超過總熱量 10% 為原則。
6. 為預防心血管疾病的發生，膽固醇的每日攝取量以不超過 400 毫克為原則。

飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味素、鹽漬物及加工食品中的含鹽量）以不超過 8-10 公克為原則。

六大類基本食物

類別	種類	主要功能
	鮮奶、奶粉、乳酪片	含豐富蛋白質及鈣質可預防骨質疏鬆發生。
	米飯、麵包、饅頭、地瓜、玉米、芋頭等	提供身體所需熱量、醣類及一些蛋白質。
	蛋、魚、豆及豆製品、豬羊牛雞鴨鵝肉等	含豐富蛋白質以提供肌肉生長發育所需。
	瓜類、葉菜類、胡蘿蔔、大蕃茄等	提供維生素、礦物質提供纖維質。

	沙拉油、花生油、橄欖油、需腰果、杏仁果、核桃等	提供熱量、必需脂肪酸與促進脂溶性維生素吸收。
	芭樂、柳丁、蘋果、西瓜、香蕉等。	提供豐富維生素 C 及部份纖維質。

祝您
身體健康！

每日飲食建議表

類別 食取量	奶類	魚肉豆蛋類	五穀根莖類	油脂類	蔬菜類	水果類
正常期	1 杯	5 份	3 至 6 碗	3 湯匙	3 碟	2 個
懷孕期	3 杯	7 份	3 至 6 碗	3 至 4 湯匙	3 至 4 碟	3 至 4 個
哺乳期	3 杯	7 至 8 份	3 至 7 碗	3 至 4 湯匙	3 至 4 碟	3 至 5 個



均衡飲食



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
 三民校區：(04)2219-5233~5237
 民生校區：(04)2219-5888
 E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
 ~ 學務處衛保組關心您 ~

