

國民飲食指標

飲食指南作依據，均衡飲食六類足

- 飲食應依「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。
- 特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

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，使慢性疾病風險增高。
- 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在 18.5~23.9)。
- 健康體重目標值= $[\text{身高(公分)}/100] \times [\text{身高(公分)}/100] \times 22$ 。

維持健康多活動，每日至少 30 分

- 維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少 30 分鐘。

母乳營養價值高，哺喂至少六個月

- 母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺喂嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

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。
- 全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

- 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
- 每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。
- 高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。
- 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

含糖飲食應避免，多喝開水更健康

- 白開水是人體最健康、最經濟的水份來源，應養成喝白開水的習慣。
- 市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

- 飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。
- 選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

購食點餐不過量，份量適中不浪費

- 個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。
- 購買與製備餐飲時，應注意份量適中。

當季在地好食材，多樣選食保健康

- 當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。
- 選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

來源標示要注意，衛生安全才能吃

- 食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。
- 購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

- 若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯(每杯酒精 10 公克)，男性不宜超過 2 杯。
- 懷孕期間絕對不可飲酒。