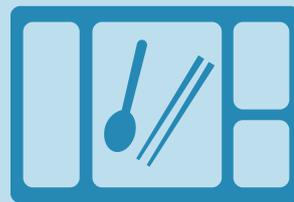


我的餐盤

—— 聰明吃，營養跟著來



文 / 蘇湘雲

爲了讓民眾以更簡單、輕鬆的方式達到均衡飲食目標，衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將食物種類、份量概念帶入。民眾不論在家中用餐或外食，也不論是用自助餐盒盤、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中盤子，都可以依「我的餐盤」比例並結合口訣聰明選擇食物、調配份量，營養也會更均衡。

依據國民健康署2013-2016國民營養健康狀況變遷調查結果，我國19~64歲成人每日平均乳品攝取不足1.5杯高達99.8%，堅果種子不足1份的爲91%，蔬菜攝取量不足3份爲86%，水果攝取量不足2份亦達86%。營養師林世航提到，現在有很多外食族，飲食中常見的問題是攝取過多白飯、白麵這類精製澱粉，而蔬菜、水果攝取不夠，讓民眾容易有膳食纖維、維生素B1、B2、B6、維生素E等欠缺的情況，牛奶喝不夠，加上日曬不夠，則使民眾容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題。油脂類雖然攝取量足夠，但常常含有動物性脂肪，容易有飽和脂肪酸過多的問題，堅果攝取不足，則缺少了堅果種子類所提供的不飽和脂肪酸、維生素E及微量礦物質。

我的餐盤 分為6大部分

健康署表示爲了幫助民眾營養攝取均衡，鼓勵運用「我的餐盤」概念。以圖像呈現全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等6部分，提醒每餐都應攝取6大類食物。

另外烹調用油已含在各道菜餚中，因此在餐盤中未單獨呈現油脂類。各類別面積大小則是對應到建議攝取量，民眾將圖像牢牢記住，就可以大致掌握每餐各類食物份量、比例，進而落實均衡飲食。

除了「我的餐盤」圖像，健康署同時提出6個口訣搭配圖像運用，讓民眾在沒有實體餐盤的情況下，也可依照口訣，均衡的攝取六大類：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯與跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

「每天早晚一杯奶」中的一杯，份量爲240毫升，不單指喝牛乳，食用起司、無糖優酪乳，或是以乳品入菜也可增加乳品攝取。

「每餐水果拳頭大」中，拳頭大的水果大約就是1份水果，切塊水果大約是大半碗到1碗份量。

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



「菜比水果多一點」方面，除了蔬菜攝取量要足夠，也要多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜。「豆魚蛋肉一掌心」中，建議選擇優先順序為豆腐、魚類與海鮮、蛋類，最後才是禽肉與畜肉，且要減少加工肉品。

「堅果種子一茶匙」，是指每餐攝取1茶匙堅果，飲食指南中建議1天堅果種子攝取量為1湯匙，大約為杏仁果5粒、花生10粒，或腰果5粒。而3茶匙等於1湯匙，民眾可在一天固定時間攝取1湯匙堅果種子，或分配3餐，每餐吃1茶匙的量。

1天5蔬果 要有3份蔬菜、2份水果

1天應至少攝取5蔬果，包括3份蔬菜與2份水果。林世航分析，「傳統呷菜是配飯，現在講求菜要吃得跟飯一樣多。」多數民眾早餐沒有吃到蔬菜，因此午餐和晚餐至少都需要吃到比1.5個拳頭多一點的青菜。一般自助餐餐盤有3小格配1大格，民眾常把蔬菜放在小格子，攝取量並不够，別忘了蔬菜量要增加至與飯量一樣多，可以改為自助餐餐盤大格一半放蔬菜，另一半放糙米飯或五穀飯，豆腐、魚、蛋、肉等則放小格，

約掌心大的量即可，盡量少選糖醋、炸物。另外，地瓜、南瓜、玉米也都屬於澱粉類食物，若吃這些食物，飯量就要減少。

林世航也提醒，對於年長者、小孩子，各類食物建議的比例也是一樣，例如：飯量半碗，蔬菜也要半碗。至於減重族群，飯量可以減少，但建議不要減少菜量，食物也以清淡為主。糖尿病、高血壓、腎臟病等特殊族群，則建議諮詢專業營養師，營養師會依每個人情況不同而提出適當建議。MOHW

更多關於健康吃

衛生福利部國民健康署
健康主題—聰明吃



特別誌謝

營養師 林世航