

107年新版「每日飲食指南」介紹

文/營養科 趙佩君 營養師



107年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例【蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%】以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。

本版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對7種熱量需求量分別提出建議份量。每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。

107年最新版「每日飲食指南」，修正重點包括：

1. 「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。
2. 調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」：選擇蛋白質食物類時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的

營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。

3. 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

依性別、年齡與生活活動強度查出自己的熱量需求：

查出自己的熱量需求							
性別	年齡	* 熱量需求 (大卡)				* 身高 (公分)	* 體重 (公斤)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

* 以 94~97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

可利用中研營養資訊網 (<http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html>) 查出個人熱量需求。



依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數：

飲食搭配，應依據每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3**	4	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3**	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

* 「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等，請參考「六大類食物簡介」。
* 「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

** 高鈣豆製品至少佔 1/3，深色蔬菜比例至少佔 1/2