

均衡飲食新概念



食物金字塔，由六條垂直的彩帶組成，以不同顏色呈現各類食物，寬度愈寬每日攝取量愈多，**橘色代表穀類**、**綠色代表蔬菜**、**紅色代表水果**、**黃色代表油脂類**、**藍色代表乳製品**、最右邊的**紫色為肉類及豆製品**，階梯式圖形建議每日運動卅分鐘。

- (一) 穀類盡量以全穀類為醣類的來源，每一餐都應該有全穀的食物，以十穀米或加了糙米、燕麥等的米來煮飯，一方面可以增加各種維生素、礦物質及纖維質，再方面飽足感較高。
- (二) 對與有益健康的好油（芥菜籽油、橄欖油、芝麻油、苦茶油等）和壞油（豬油、椰子油、棕櫚油、酥考油、奶油等），每一餐應**適量**使用。
- (三) 將紅肉類（牛、豬、羊等）與其他高蛋白質食物（家禽、魚、豆類及核果）區隔出來，列於金字塔的最上端，建議盡量少吃。而「魚類、家禽、蛋類」也與「核果與豆類」上下分列，前者建議每日 0-2 份，後者則為 1-3 份，凸顯了植物性蛋白質來源的優勢。
- (四) 乳製品建議量為每日 1-2 份。每份為 250 c.c。
- (五) 建議每日運動 30 分鐘。