

「我的餐盤」用圖像教你吃得營養

◎林口長庚營養治療科營養師 陳姿伶

現 代人健康意識抬頭，步入中年的陳小姐開始在網路上搜尋健康飲食資訊，希望能透過吃得健康來保養身體，但是網路資料五花八門，真真假假，看得越多卻越是茫然…

● 「我的餐盤」教你用簡單的技巧，吃得營養均衡

2011 年美國農業部推出 MyPlate 餐盤概念，將盤子區分不同色塊且分別代表不同食物，呈現出各類食物應該攝取的分量以及比例，讓民眾一目了然，將相對應的食物擺放在日常生活中的餐盤，紅色（水果）及綠色（蔬菜）需佔飲食的一半，其他依序是橘色（全穀雜糧類）、紫色（豆魚蛋肉類）以及藍色（乳品類），以最直接的視覺提醒讓民眾了解健康飲食。

依台灣國民健康署 2013～2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果，發現 19～64 歲成人 9 成 9 乳品攝取不足，逾 9 成堅果攝取不足，近 9 成蔬果攝取不足，因此也在 2018 年首度公布國人「我的餐盤」圖像，同時提出 6 大類食

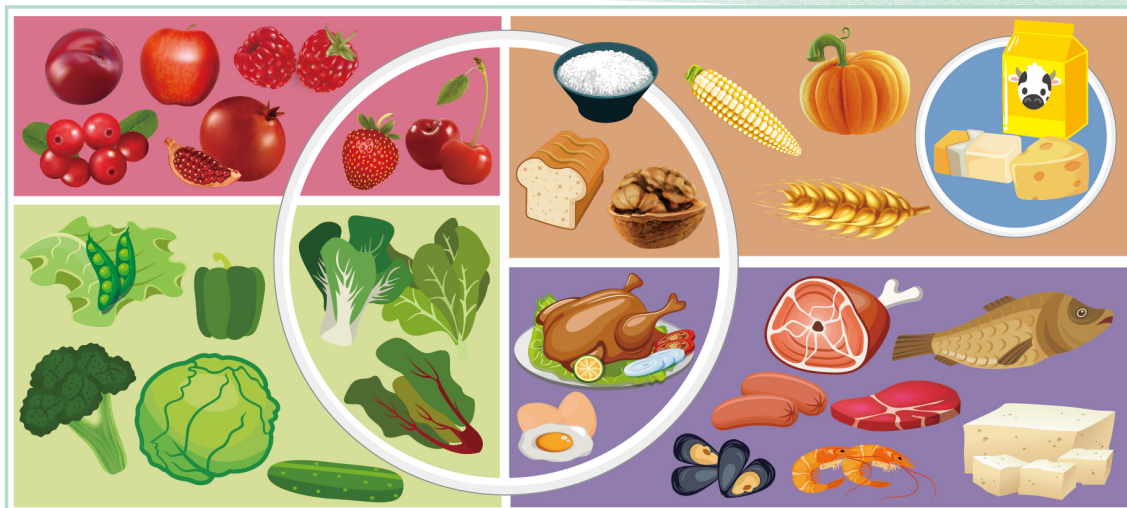


專長 糖尿病營養、腎臟病營養、癌症營養、發炎性腸道疾病營養照護

物口訣結合我的餐盤，讓民眾掌握健康均衡飲食要訣，不論外食自助餐盒或居家餐盤都能簡單應用。

● 台灣版我的餐盤

- 一、每天早晚一杯奶：每杯約 240ml，或在餐中以乳品類食物入菜，如：起司、優格。
- 二、每餐水果一個棒球大：選擇當季水果每日多樣攝取，1 份水果約 1 個棒球大，切塊水果約 0.5～1 碗，每天應至少攝取 2 份水果。



▲美國農業部推出 MyPlate 餐盤概念將盤子區分不同色塊、讓民眾以圖像了解各類食物攝取比例

三、**菜比水果多一點**：青菜攝取量應足夠，選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上。

四、**飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之分量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，如：五穀飯、紫米飯、地瓜、薏仁、南瓜、紅豆等。

五、**豆魚蛋肉一掌心**：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 禽肉、畜肉，且應避免加工肉品（如：培根、香腸...等）。

六、**堅果種子一茶匙**：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量，並盡量選擇原味，不另外以蜜汁或鹽調味的較佳，減少攝取過多糖和鈉。

● 小叮嚀

如有特殊疾病，如：慢性腎臟病、糖尿病、癌症等，因營養素需依照疾病調整，因此建議諮詢醫師或營養師，規劃符合個人營養需求的飲食計畫。🍴



▲台灣版我的餐盤，圖中呈現 6 大類食物，並搭配我的餐盤口訣，讓民眾了解攝取分量和挑選原則