

花蓮縣政府員工協助方案關懷報

平衡飲食中各種營養素的攝取



世界衛生組織指出，『不健康飲食』被列為非傳染病的四大危險因子之一，聯合國大會亦宣布2016至2025年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際的重視。人體之營養需求包括熱量及共約40種的必需營養素，均需由日常飲食中攝取足量，才不致發生營養缺乏。但是怎麼吃才能均衡飲食呢？所謂均衡飲食，是指每種必需營養素都攝取到需求量，且熱量攝取與熱量消耗達到平衡。平日飲食可根據食物中營養素分佈情形，將食物分類，再依此分類由每類中選擇食物達建議份量，即可達到『均衡』之要求。

食物與營養素之間的關係

食物能提供逾四十種的營養素，這些營養素一般可分為七大類：醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、膳食纖維、水分。

醣類：為提供身體熱量及增加活力的主要來源，對幫助蛋白質及脂質之代謝利用更是不可或缺，穀類、雜糧、根莖類、乳製品及蔬果中皆含有醣類。

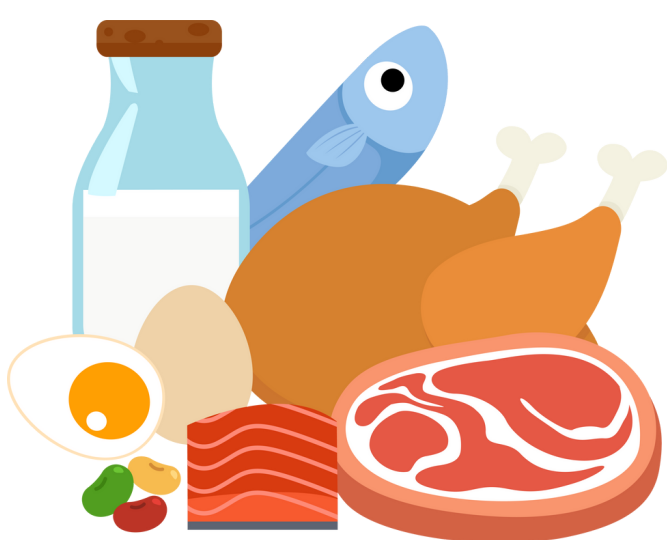
脂肪：能提供生長及維持皮膚健康所需的脂肪酸，也是構成細胞膜及供應熱量的重要成分，脂溶性的維生素也需要脂肪才能被身體吸收利用。植物油、動物油、堅果及種子類中都含有脂肪。

蛋白質：能供應細胞生長、建造並修補身體組織，更是維護生理功能運作及供給熱量的重要成分。蛋白質的主要來源有黃豆、豆製品、魚、海鮮、蛋、禽肉、畜肉及乳製品等。

礦物質（如鈣、鐵、磷、鈉、鉀、鎂等）：有助血液凝固、血液帶氧、心臟跳動、神經系統傳導和新陳代謝的功能。

維生素（如脂溶性的 A、D、E、K 與水溶性的 B 群、C 等）、水份、膳食纖維等眾多成分皆參與身體各種代謝作用，對調節生理功能及促進健康都不可缺少。

以上這些營養成分存在於各式各樣的食物中，因此必須多樣化地攝取各種食物才能攝取足夠，**同時遵照國民健康署提供的12項國民飲食指南，就能建立健康均衡的飲食習慣，確保身體健康，精神奕奕度過每一天。**



12項國民飲食指南

1

飲食應依食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品，可減少罹患多種慢性疾病的危險，每日攝取的蔬菜水果中應至少1/3以上是深色（包括深綠和黃橙紅色等）。

2

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，避免吃入過多熱量，導致體內脂肪囤積，增加各種慢性疾病的危險。

3

維持多活動的生活習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動，藉以消耗熱量，達成熱量平衡及良好的體重管理。

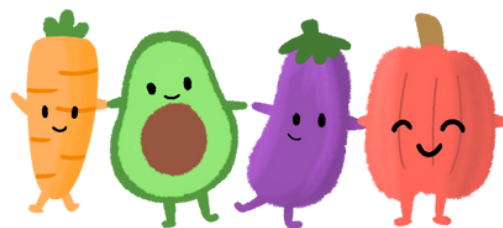
4

母乳哺餵嬰兒至少6個月，其後再給予充分的副食品。

5

三餐應以全穀（糙米、全麥製品）或其他雜糧為主食，其含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣的植化素成分，對人體健康具有保護作用。

12項國民飲食指南



6

多蔬食少紅肉，多粗食少精製。飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。

7

適量飲酒。男性每日不宜超過20公克，女性不宜超過10公克，孕期則絕不可飲酒。長期過量飲酒容易造成營養不均衡、傷害肝臟，甚至引發癌症。

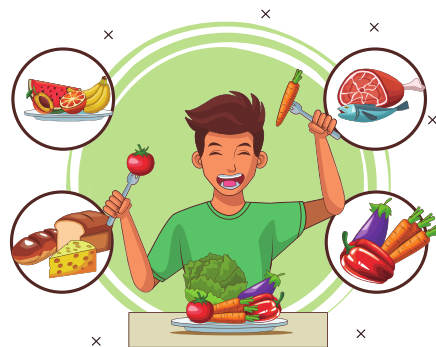
8

避免過量飲食。購買與製備餐飲，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多。

9

盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。盡量避免高熱量密度食物（如油炸食品）與其他高脂高糖的食物（如甜食、糕餅），每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。

12項國民飲食指南



10

不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。飲食口味盡量清淡，重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易吃入過多的鈉，而有高血壓風險，也容易造成體內鈣質的流失。

11

適量飲酒。男性每日不宜超過20公克，女性不宜超過10公克，孕期則絕不可飲酒。長期過量飲酒容易造成營養不均衡、傷害肝臟，甚至引發癌症。

12

選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。注意食物清潔衛生，且加以適當貯存與烹調，同時應注意食物來源、食品標示及有效期限。

員工協助方案 EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |

預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985

預約信箱：world.wide.union3@gmail.com