

均衡的營養

- 一、何謂「營養」？：「營養就是吃有益身體健康的食物」。我們身體需要食物中各類「營養素」，來促進生活機能，這些營養素包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素及礦物質，飲食中含有充足的各類營養素，缺一不可，才能維持人體正常的生長、修補、繁殖及健康的生命。
- 二、怎樣吃才合乎營養？『1, 2, 3, 4, 5, 簡則』，每天從下列五大類基本食物中選食，每類選吃一、二樣，便可達到均衡營養的要求：
- (一) 水果類：1 個，每天至少吃一個水果，特別是維生素 C 含量豐富的水果，例如：橘子或柳丁一個。
 - (二) 蔬菜類：2 碟，每天至少吃兩碟蔬菜，特別是深綠色、深黃紅色蔬菜，例如：菠菜、空心菜、胡蘿蔔等，其所含維生素、礦物質比淺色蔬菜豐富。每碟為 3 台兩【3.75 公克】。
 - (三) 油脂類：3 湯匙，每天吃三湯匙【每湯匙 15 公克】，一般在炒菜時用之，最好用植物油，如：沙拉油、黃豆油、紅花子油等，可供給脂肪。
 - (四) 五穀類：4 碗，每天吃四碗飯或相當之麵食，主要是供給醣類及部分蛋白質，其份量因性別、年齡及工作能力消耗而增加或減少。
 - (五) 肉、魚、豆、蛋、奶類：5 份，每天吃肉類【豬、牛、雞、鴨】一台兩，魚類【各種魚、蝦、蛤】一台兩，豆腐一塊【約 100 公克】，蛋一個，牛奶一杯【180C.C.】等主要是提供豐富的蛋白質。
- 三、良好的營養乃是維持健康的基礎，請您均衡飲食。



新泰綜合醫院 關心您！