

國民飲食指標

一、維持理想體重

體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。

維持理想體重是維護身體健康的基礎，個人的理想體重請參閱附表。

二、均衡攝食各類食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。

每天都應攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。食物的選用，以多選用新鮮食物為原則。

三、三餐以五穀為主食

米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。

為避免由飲食中食入過多的油脂，應維持國人以穀類為主食之傳統飲食習慣。

四、儘量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少患大腸癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。

食用植物性食物是獲得纖維素的最佳方法，含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

五、少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。

平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油酥類點心及高油脂零食等脂肪含量高的食物，日常也應少吃內臟和蛋黃、魚卵等膽固醇含量高的食物。烹調時應儘量少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸的方式可減少油脂的用量。

食鹽的主要成分是鈉，經常攝取高鈉食物容易患高血壓。烹調應少用鹽及含有高量食鹽或鈉的調味品，如：味精、醬油及各式調味醬；並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品。

糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。通常中西式糕餅不僅多糖也多油，更應節制食用。

六、多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。國人的飲食習慣，鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富的食物。

牛奶含豐富的鈣質，且最易被人體吸收，每天至少飲用一至二杯。其它含鈣質較多的食物有奶製品、小魚乾、豆製品和深綠色蔬菜等。

七、多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘等。每天應攝取約六至八杯的水。

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。

八、飲酒要節制

如果飲酒，應加節制。

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。

懷孕期間飲酒，容易產生畸形及體重不足的嬰兒。

成年人之理想體重範圍

身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)
145	41.5-51.0	159	50.0-61.0	173	59.0-72.5
146	42.0-51.5	160	50.5-62.0	174	60.0-73.5
147	43.0-52.0	161	51.5-62.5	175	60.5-74.0
148	43.5-53.0	162	52.0-63.5	176	61.5-75.0
149	44.0-53.5	163	53.0-64.5	177	62.0-76.0
150	44.5-54.5	164	53.5-65.0	178	62.5-76.5
151	45.0-55.0	165	54.0-66.0	179	63.5-77.5
152	46.0-56.0	166	54.5-66.5	180	64.0-78.5
153	46.5-57.0	167	55.0-67.5	181	65.0-79.5
154	47.0-57.5	168	56.0-68.5	182	65.5-80.0
155	47.5-58.0	169	56.5-69.0	183	66.0-81.0
156	48.0-59.0	170	57.0-70.0	184	67.0-82.0
157	49.0-59.5	171	58.0-71.0	185	68.0-83.0
158	49.5-60.5	172	58.5-71.5	186	68.5-84.0

備註：1. 理想體重(公斤) = $22 \times \text{身高}^2$ (公尺²)，

$$\text{即 BMI (Body Mass Index, 身體質量指數)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}} = 22$$

2. 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$ 。

3. 根據國民營養調查結果顯示，20 - 29 歲年輕女性之平均體重略輕於備註 1. 計算而得之理想體重，使用上表時可參考理想體重範圍內偏輕之數據。

資料來源：行政院衛生署