

表一、我國 19-64 歲成人六大類營養素攝取狀況

| 各大類營養素及食物 | 攝取量        | 性別 | 百分比 (%) |
|-----------|------------|----|---------|
| 全穀雜糧類     | 攝取超過 3 碗   | 全體 | 48.88   |
|           |            | 男  | 65.34   |
|           |            | 女  | 32.65   |
| 豆魚蛋肉類     | 攝取超過 6 份   | 全體 | 53.22   |
|           |            | 男  | 65.18   |
|           |            | 女  | 41.11   |
| 蔬菜類       | 攝取不足 3 份   | 全體 | 85.58   |
|           |            | 男  | 82.98   |
|           |            | 女  | 88.14   |
| 水果類       | 攝取不足 2 份   | 全體 | 86.17   |
|           |            | 男  | 87.23   |
|           |            | 女  | 85.13   |
| 乳品類       | 攝取不足 1.5 杯 | 全體 | 99.76   |
|           |            | 男  | 99.57   |
|           |            | 女  | 99.94   |
| 油脂及堅果種子類  |            |    |         |
| -油脂類      | 攝取超過 5 茶匙  | 全體 | 38.59   |
|           |            | 男  | 44.77   |
|           |            | 女  | 32.50   |
| -堅果種子類    | 攝取不足 1 份   | 全體 | 91.23   |
|           |            | 男  | 92.80   |
|           |            | 女  | 89.69   |

備註：

1. 資料來源：2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查
2. 以每日需求熱量 2000 大卡之六大類飲食建議份數計算，我國 19-64 歲成人每日全穀雜糧攝取建議攝取量為 3 碗、豆魚蛋肉攝取建議攝取量為 6 份、油脂類建議攝取量為 5 茶匙。
3. 依每日飲食指南建議蔬菜類應至少達 3 份、水果類達 2 份、乳品類達 1.5 份及堅果種子類達 1 份。
4. 1 份豆魚蛋肉類約雞蛋 1 個、傳統豆腐 3 格、豬小里肌肉 35 公克、一般魚類 35 公克；1 份蔬菜約半碗飯碗量(生菜約 1 碗)；1 份水果約切塊水果大半碗~1 碗；乳品一杯為 240 毫升；1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。

# 公布 107 年最新版「每日飲食指南」記者會

## 補充資料

### Q1：各項國人營養基準修訂草案修訂緣起？

良好之飲食營養為健康之基礎，為維持和增進民眾健康及預防營養素缺乏，我國以健康人為對象，由衛生福利部食品藥物管理署（前行政院衛生署食品藥物管理局）於民國 101 年出版每日飲食指南及國民飲食指標等各項國人營養基準，預計每 5 年修訂 1 次，有鑒於近年來國外陸續發布飲食指引，例如美國農業部(USDA)發布 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans 等，故本署於 104 年起辦理各項國人營養基準修訂。

### Q2：手冊與單張的分別？

「手冊」屬專業版，提供營養專業人員參考。「單張」對象為一般民眾，經營養師等專業人員指導後使用。

### Q3：每日飲食指南與過去不同之處？

每日飲食指南中全穀根莖類修改為全穀雜糧類；豆魚肉蛋類修改為豆魚蛋肉類；低脂乳品類修改為乳品類。

### Q 全穀根莖類改為全穀雜糧類之依據？

A：

改用全穀雜糧類的名稱讓民眾對於全穀類能有更廣泛的認知，全穀雜糧類不僅包含根莖的薯類，還包括食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。可增加膳食纖維、維生素 B 群等多種營養素的攝取。

### Q 豆魚肉蛋改為豆魚蛋肉類之原因？

A：

由於最新國際飲食指引的專家報告指出，新的科學證據發現蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和心血管疾病的風險的關聯性低，另外基於「蛋」所含的脂肪組成並無飽和脂肪對身體危害的疑慮，加上蛋所含的營養豐富，經討論建議更動蛋在我國飲食指南中蛋白質食物的順序，由原來的「豆魚肉蛋類」改成「豆魚蛋肉類」。

### Q 低脂乳品改乳品類的修正依據？

A：

過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多國家之研究發現，並不會因為乳品是全脂，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取 1.5-2 杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康！

### Q4：國民飲食指標與過去不同之處？

國民飲食指標中增列「糖」的攝取上限，外加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%，

以避

免攝取過多的熱量（指標第 9 點）。並增加「能夠引起行為改變動機」的文字敘述內容與「每杯酒精 10 公克」的說明內容（指標第 11 點）。

#### Q5：生命期營養分為幾個階段？

生命期營養主要分為 10 階段：嬰兒期、幼兒期、學童期營養 1-2 年級、學童期營養 3-6 年級、青春期營養、男士營養、女士營養、孕產期營養、更年期營養、老年期營養。

#### Q6：一般飲食之生命期營養單張、手冊修訂之處？

六大類食物名稱修訂（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類）。乳品類不再強調低脂，而改為原味、低糖之敘述內容。另外強調碘、葉酸、酒對於準備懷孕前以及整個孕期（母體與胎兒）的影響。針對碘缺乏之危險族群（嬰幼兒、學齡前、女士、孕產期、老年期）增加碘營養素說明。也參考 WHO 最新建議納入身體活動的相關資訊。

#### Q7：修訂的效益？

國人營養基準之修訂，以促進國人營養健康及滿足各族群之營養需求為目標，並以國內外最新科學實證為基礎，更新營養手冊與單張，讓後續營養政策營養教育宣導能有更完整之發展基礎，並有效促進民眾飲食均衡與營養健康。