

表一、我國 19-64 歲成人營養素攝取狀況

各大類營養素及食物	攝取量	性別	百分比 (%)
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
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. 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。
3. 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)。