

每日飲食指南

經營養師檢視

◆ 均衡飲食：

身體所需的營養素來自各類食物，所提供營養素不盡相同，需均衡攝取六大類食物，無法互相取代。

◆ 維持健康體重：

參考國民飲食指南建議，依照體位和活動強度，找出合適的熱量需求，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能達到有效的健康體重管理。



每日飲食指南

一、檢視自己體重正常嗎？

計算身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)：

$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$	成人BMI範圍值	
	<input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m ²	體重過輕
	<input type="checkbox"/> 18.5 ≤ BMI < 24 kg/m ²	健康體重
	<input type="checkbox"/> 24 ≤ BMI < 27 kg/m ²	體重過重
	<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 g/m ²	肥胖

您的標準體重範圍：18.5~23.9×身高(公尺)²= _____。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815

二、依每日活動量，計算所需熱量：

每日活動量	活動種類
<input type="checkbox"/> 輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。例如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員。
<input type="checkbox"/> 中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。例如：褓母、護士、服務生。
<input type="checkbox"/> 重度工作	從事農耕、漁業、建築等重度使用體力之工作。例如：運動員、搬家工人。

每日活動量	體重過輕者	體重正常者	體重過重/肥胖者
輕度工作	<input type="checkbox"/> 35大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 30大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 20~25大卡 ×目前體重
中度工作	<input type="checkbox"/> 40大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 35大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 30大卡× 目前體重
重度工作	<input type="checkbox"/> 45大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 40大卡× 目前體重	<input type="checkbox"/> 35大卡× 目前體重

三、每日飲食建議量：

類別 \ 大卡	<input type="checkbox"/> 1200	<input type="checkbox"/> 1500	<input type="checkbox"/> 1800	<input type="checkbox"/> 2000	<input type="checkbox"/> 2200	<input type="checkbox"/> 2500	<input type="checkbox"/> 2700
	全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份) (含1份堅果種子)	4	4	5	6	6	7	8