上班族如何吃出健康
「我的餐盤」輕鬆選

財團法人「張老師」基金會林霖營養師

你聽過「我的餐盤」嗎？

這是衛福部國健署在2018年設計出來的意象圖，將每日飲食指南融入餐盤圖像，並設計六句口訣，讓民眾更容易理解和記憶，事實上他並不是一個真正的餐盤，而是一組概念，幫助我們做出健康的飲食選擇。

概念一、種類

營養學家們把食物依所提供的營養素分為6大類，每一類當中都有無可取代的成分。

乳品類	提供鈣質、維生素B2和維生素D
水果類	提供膳食纖維、礦物質鉀和維生素C
蔬菜類	提供膳食纖維、維生素A和植化素
全穀雜糧類	提供醣類和維生素B群及E
豆魚蛋肉類	提供必需胺基酸和鐵質
堅果種籽類	提供必需脂肪酸和礦物質鎂、鋅等

只要每天都吃足6大類的食物，就能輕鬆攝取足夠的營養、維持良好的生理機能。

概念二、份量

每個人的營養需求不同，餐食的種類變化性大，不可能每餐都先把食物秤重後再吃，但是只要熟悉「我的餐盤」的六句口訣：

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，

菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，

豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

便可用自己的手作為比例尺，輕鬆估算當餐的份量，作出明智的選擇。

概念三、個人化

現代人生活忙碌，就連營養師本人都不可能做到每餐符合「我的餐盤」原則，但是當熟悉這套均衡飲食的概念之後，可以用天或週為單位來彈性調整飲食內容，例如早上只吃三明治和牛奶，中午吃便當，缺少的的蔬菜、水果和堅果，就可以作為下午點心或是晚上特意補吃回來，這樣也可以是健康的一天喔！畢竟學習營養知識絕對不是一昧限制，而是能保有彈性選擇的同時更兼顧美味與健康。

健康就像理財，需要及早規劃，
就從下一餐開始，用「我的餐盤」吃出健康吧！

張老師員工協助方案諮詢
預約專線：2993-6180*32 信箱：120505@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00