

# 均衡健康飲食

你知道你一天需要多少熱量嗎？請依下表計算出您所需熱量後，再平均分配於三餐，以正確維護健康。

每日所需熱量計算方式	活動量	體重正常	體重過重
現有體重(kg) x	少量	25	20
	輕度	30	25
	中度	35	30
	重度	40	35

\*貼心小提醒：為維護您的健康，攝取總熱量勿低於 1200 Kcal

健康飲食除了在熱量上有所區分，在食物類別上也有規範，以適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、減少高油脂烹調、多樣化菜色較符合現代人需求的飲食組合，改變以往大魚大肉就是好的觀念，如此才是正確健康的飲食。



	行政院衛生署建議 成人午晚餐飲食份量		一般市售 炸排骨便當
	女性	男性	
熱量	600-700 kcal	800-900 kcal	952-1179 kcal 😱
全穀根莖類	1碗	1.3-1.6碗	1-1.3碗
豆魚肉蛋類	1.5-2 份	2.5份	4.5-6.5份 😱
蔬菜類	1.5碟	1.5碟	1-1.5碟
油脂類	2份	2.5份	6份 😞
水果類	1份	1份	0份