



# 穀 For U 吃吧!

國立花蓮高工 倪雲卿營養師



# 我的餐盤

營養攝取6大類 健康活力Every Day

# 每餐比例6口訣



依每日飲食指南建議：

乳品類達1.5~2杯、水果類達2~4份、蔬菜類至少達3~5份  
全穀雜糧類1.5~4碗、豆魚蛋肉類3~8份、堅果種子類1份=3茶匙  
多喝白開水達1500~2000cc(遠離含糖飲料)



【乳品類】  
每天早晚一杯奶  
每天1.5~2杯  
(每杯=240ml)



【水果類】  
每餐水果拳頭大  
在地多樣化水果



【蔬菜類】  
菜比水果多一點  
多選深色蔬菜  
每餐至少吃半碗

【豆魚蛋肉類】  
豆魚蛋肉1掌心  
豆 > 魚 > 蛋 > 肉  
每餐吃1掌心



【全穀雜糧類】  
飯跟蔬菜一樣多  
每餐多選未精製全穀雜糧



【堅果種子類】堅果種子1茶匙  
每餐吃1茶匙  
(約大拇指第一節大小)  
=杏仁果2粒=腰果2粒  
=核桃仁1粒



# 六大類食物

---

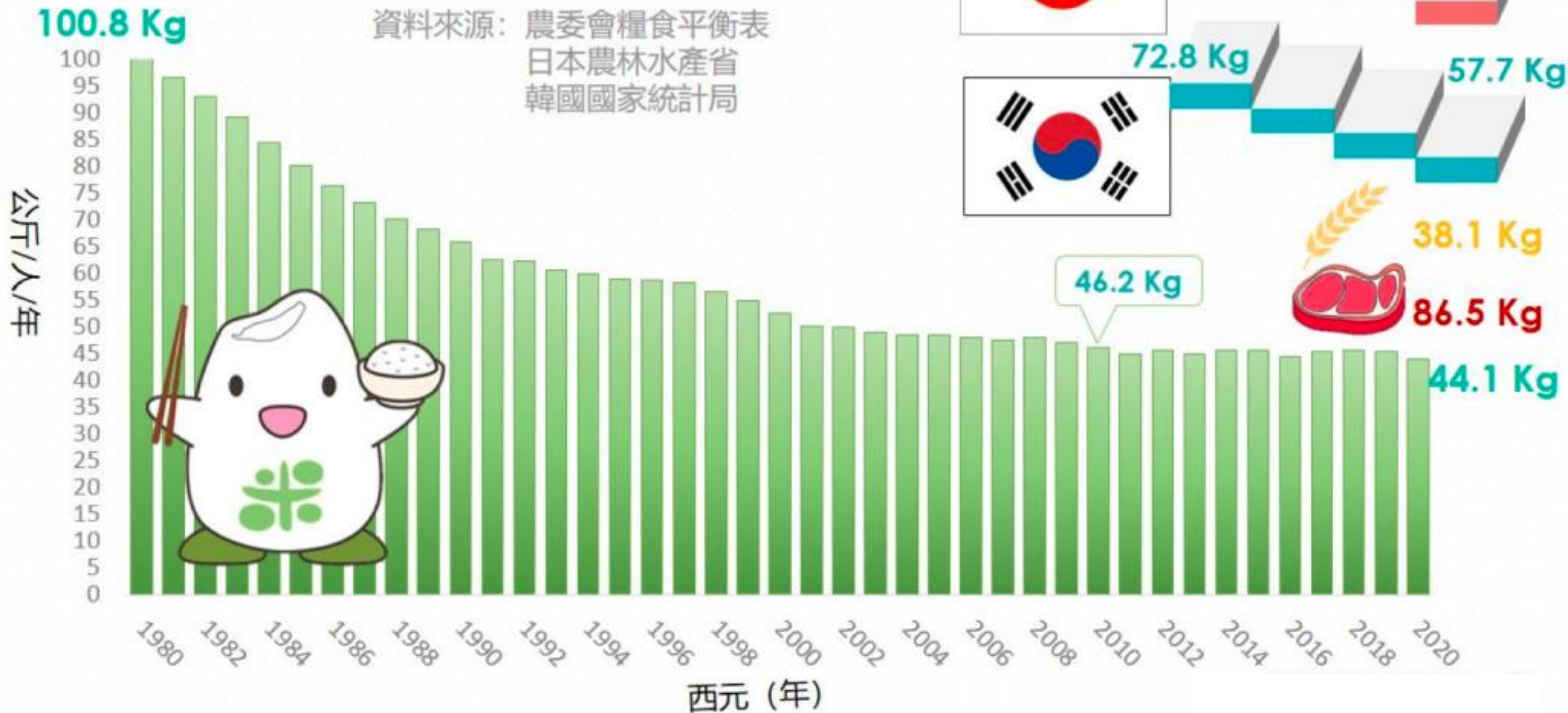
## 全穀雜糧類





# 近年食米消費變遷

資料來源：農委會糧食平衡表  
日本農林水產省  
韓國國家統計局



# 糧食自給率



**31.3%**

下降0.4%

# 食米量



每人平均

**43**公斤

**史上最低**

# 肉類進口量



**15.1%**

# 糧食自給率



**30.7%**

下降0.6%

# 食米量



每人平均

**42.98**公斤

史上最低

# 食肉量

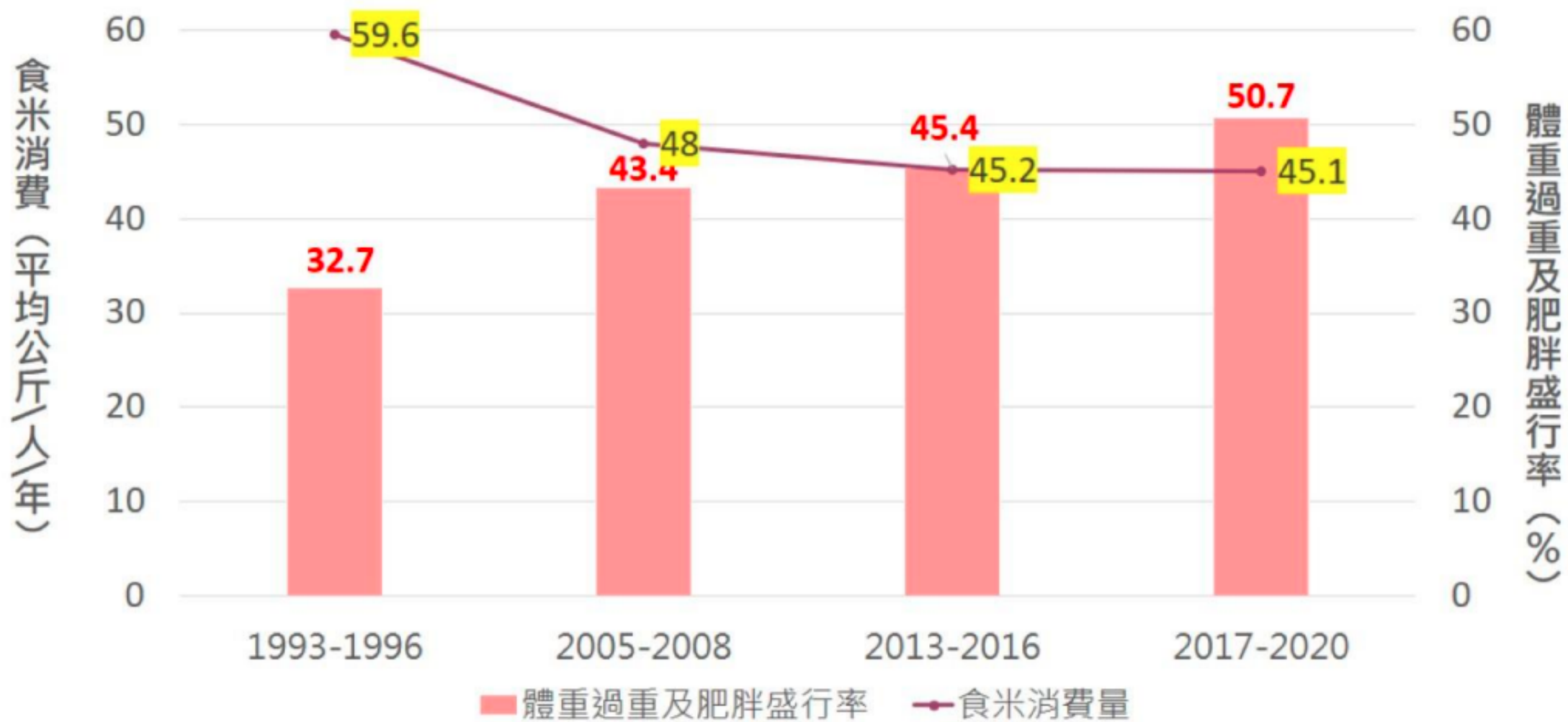


首度超過  
穀物食用量

2022年統計資料

上下游  
News&Market

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/193228>



資料來源：衛生福利部國民營養健康調查、農委會糧食平衡表



# 食物熱量比較表



種類	熱量 (卡)	粗脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)
 洋芋片 (約70公克)	399	70 (接近一天建議量100%)	268 (接近一天建議量11%)
 波羅麵包	300	13 (接近一天建議量52%)	153 (接近一天建議量6%)
 牛肉漢堡	450	24 (接近一天建議量96%)	1050 (接近一天建議量44%)
 白飯	284	0.6 (幾乎沒有)	4 (幾乎沒有)

熱量、粗脂肪、鈉含量  
在比較之下**白飯**都是最低

養成每天吃飯習慣，搭配多吃蔬菜水果，減少脂肪與精緻糖攝取，有助於新陳代謝、調整體質及幫助維持消化道機能。

















# 癌症防治

規律運動



定期檢查及時診治



均衡飲食



## 111年45歲以上人口主要癌症順位

順位	45-54歲	55-64歲	65-74歲	75-84歲	85歲以上
1	女性乳房癌	氣管、支氣管和肺癌	氣管、支氣管和肺癌	氣管、支氣管和肺癌	前列腺(攝護腺)癌
2	氣管、支氣管和肺癌	女性乳房癌	肝和肝內膽管癌	肝和肝內膽管癌	結腸、直腸和肛門癌
3	口腔癌	肝和肝內膽管癌	結腸、直腸和肛門癌	結腸、直腸和肛門癌	氣管、支氣管和肺癌
4	肝和肝內膽管癌	結腸、直腸和肛門癌	女性乳房癌	前列腺(攝護腺)癌	肝和肝內膽管癌
5	結腸、直腸和肛門癌	口腔癌	胰臟癌	女性乳房癌	胃癌
6	食道癌	食道癌	口腔癌	胰臟癌	女性乳房癌
7	卵巢癌	胰臟癌	前列腺(攝護腺)癌	胃癌	膀胱癌
8	胰臟癌	卵巢癌	胃癌	口腔癌	胰臟癌
9	胃癌	胃癌	食道癌	非何杰金氏淋巴瘤	非何杰金氏淋巴瘤
10	子宮頸及部位未明示 子宮癌	子宮體癌	非何杰金氏淋巴瘤	膀胱癌	子宮頸及部位未明示 子宮癌

1. 就年齡層觀察，**女性乳癌、口腔癌**隨年齡增長，排名順位往**後**

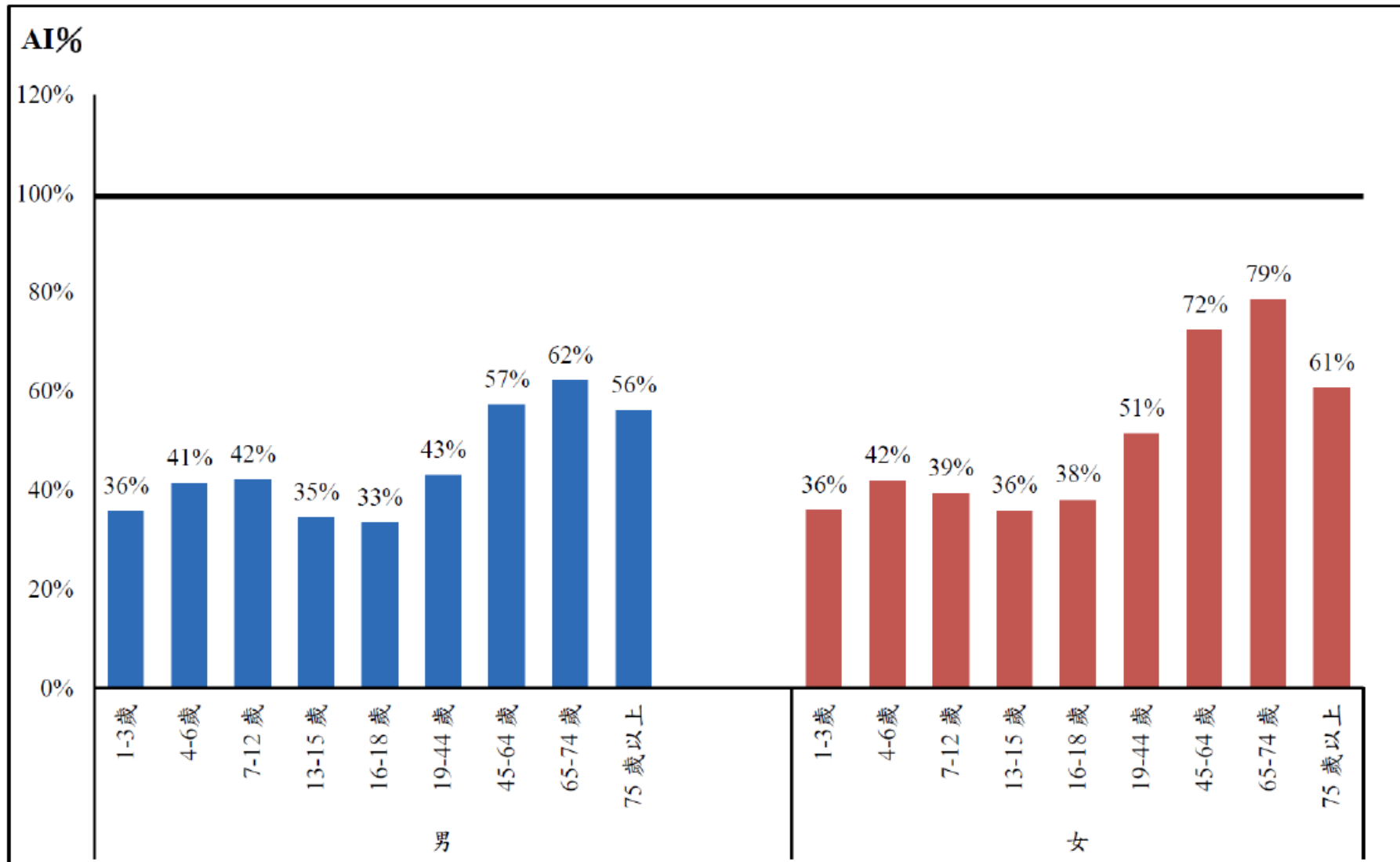
2. **結腸直腸癌、前列腺癌、胃癌**則隨年齡增長，排名順位往**前**，威脅性隨年齡增長而增加

A person wearing a grey t-shirt is shown from the chest down to the waist. They are holding their stomach with both hands, suggesting they are experiencing pain or discomfort. The background is a plain, light-colored wall. A yellow horizontal banner is overlaid across the middle of the image, containing the text.

癌症年輕化 別掉以輕心



# 膳食纖維 25-35g/日



資料來源：國民營養健康狀況變遷調查(106-109年)

要得到膳食纖維  
你會想到？



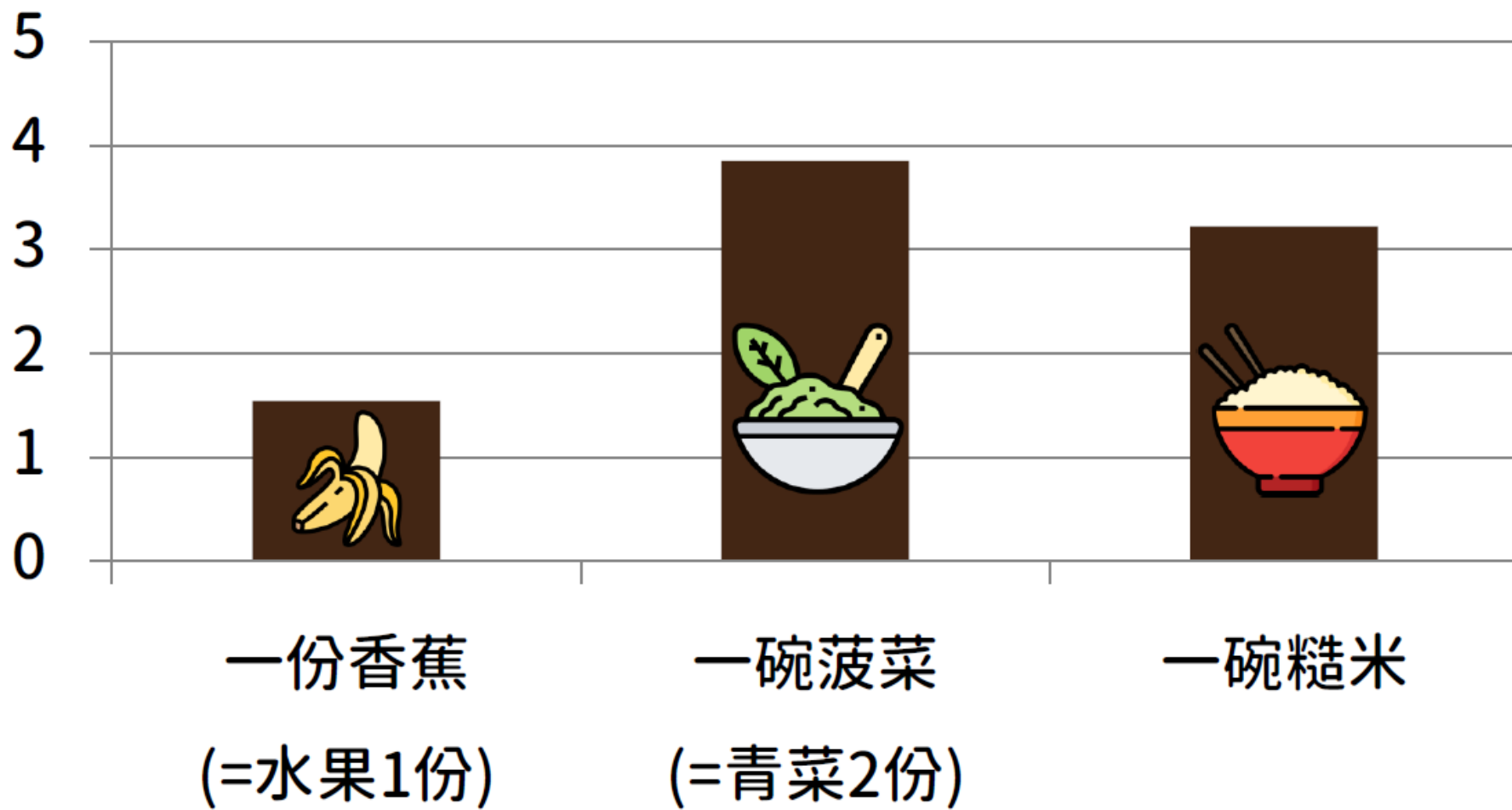
六大類食物  
蔬菜類

六大類食物  
水果類



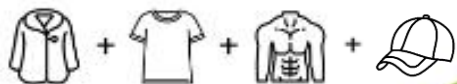


# 膳食纖維(克)





稻穀



籟穀機



糙米



精米機



白米



粗糠



米糠



# 什麼是全穀？





## 胚乳

- ◆ 熱量
- ◆ 醣類
- ◆ 蛋白質

## 外胚層

- ◆ 蛋白質
- ◆ 酵素
- ◆ 纖維質
- ◆ 植化素



## 胚芽

- ◆ 抗氧化物質
- ◆ 維生素 B
- ◆ 維生素 E
- ◆ 多元不飽和脂肪酸
- ◆ 鐵、鎂、銅、鋅

## 麩皮、糠

- ◆ 纖維質
- ◆ 維生素 B 群
- ◆ 微量礦物質
- ◆ 植物營養素 (phytonutrients)

# 為什麼要選擇全穀類

## 「糙米」 VS. 「白米」



# 未精緻全穀雜糧

## 米類

糙米  
黑米  
紫米  
(黑糯米)  
紅米  
(紅糯米)  
小米..等

## 麥類

全燕麥  
全小麥  
全蕎麥  
藜麥裸  
麥(黑麥)  
高粱..等

## 根莖類

馬鈴薯  
地瓜  
蓮藕  
芋頭  
山藥  
荸薺..等

## 雜糧類

玉米  
糙薏仁  
(紅薏仁)  
蓮子  
栗子  
菱角  
南瓜  
青豆仁..等

## 高蛋白乾豆類

紅豆  
綠豆  
花豆  
蠶豆  
刀豆  
鷹嘴豆..等





## 飯和蔬菜一樣多

建議一天的澱粉  
至少1/3要是「全穀」類



糙米



紫米



五穀米



燕麥



全麥





# 黑秈糙米



品名：黑秈糙米  
 內容物：黑秈糙米  
 品種：秈稻  
 淨重：1公斤  
 說明：可與白米混煮，清洗後浸泡半小時，米與水比例1：1.2。若煮全黑秈米，清洗後浸泡1小時，米與水比例1：1.5。可依個人口味自行調整米種比例、水量或浸泡時間

產地  
 雲林縣  
 斗南鎮

品質規格：CNS二等  
 保存條件：陰涼乾燥處未開封可保存6個月(開封後請冷藏)

產期、碾製日期、有效期限印於包裝袋上

注意事項：內附保鮮劑，避免誤食

製造商：蘇榮 (05)595-2900  
 雲林縣斗南鎮明昌里二重溝75之32號



營養標示	
每份重量100公克 本包裝含10份	
每份 每100公克	
熱量	357大卡
蛋白質	8.2公克
脂肪	0.7公克
碳水化合物	75.3公克
纖維	0.7公克
鈉	3毫克

台灣主婦聯盟生活消費合作社  
 新北市三重區重新路五段408巷18號  
 (02)2999-6122 <http://www.hucc-coop.tw>



L18A



批號091F019  
 製造2016.03.07  
 有效2018.03.06

米樂

有機 ORGANIC RICE

黑糯糙米



greenme

產地：台灣·花蓮  
 有機驗證機構：慈心有機驗證股份有限公司  
 有機農產品驗證證書字號：TOC-P0026





# 蔬菜?全穀?傻傻分不清楚?



芋頭



玉米



馬鈴薯



蓮藕



荸薺



山藥



# 精白薏仁是全穀雜糧類?



# 全穀雜糧類-乾豆類



紅豆



綠豆



花豆



大紅豆



皇帝豆



米豆



雪蓮子豆



扁豆



豌豆仁

(鷹嘴豆、雞豆、埃及豆)





猜猜我是誰???





# 輕鬆吃 全穀!!!



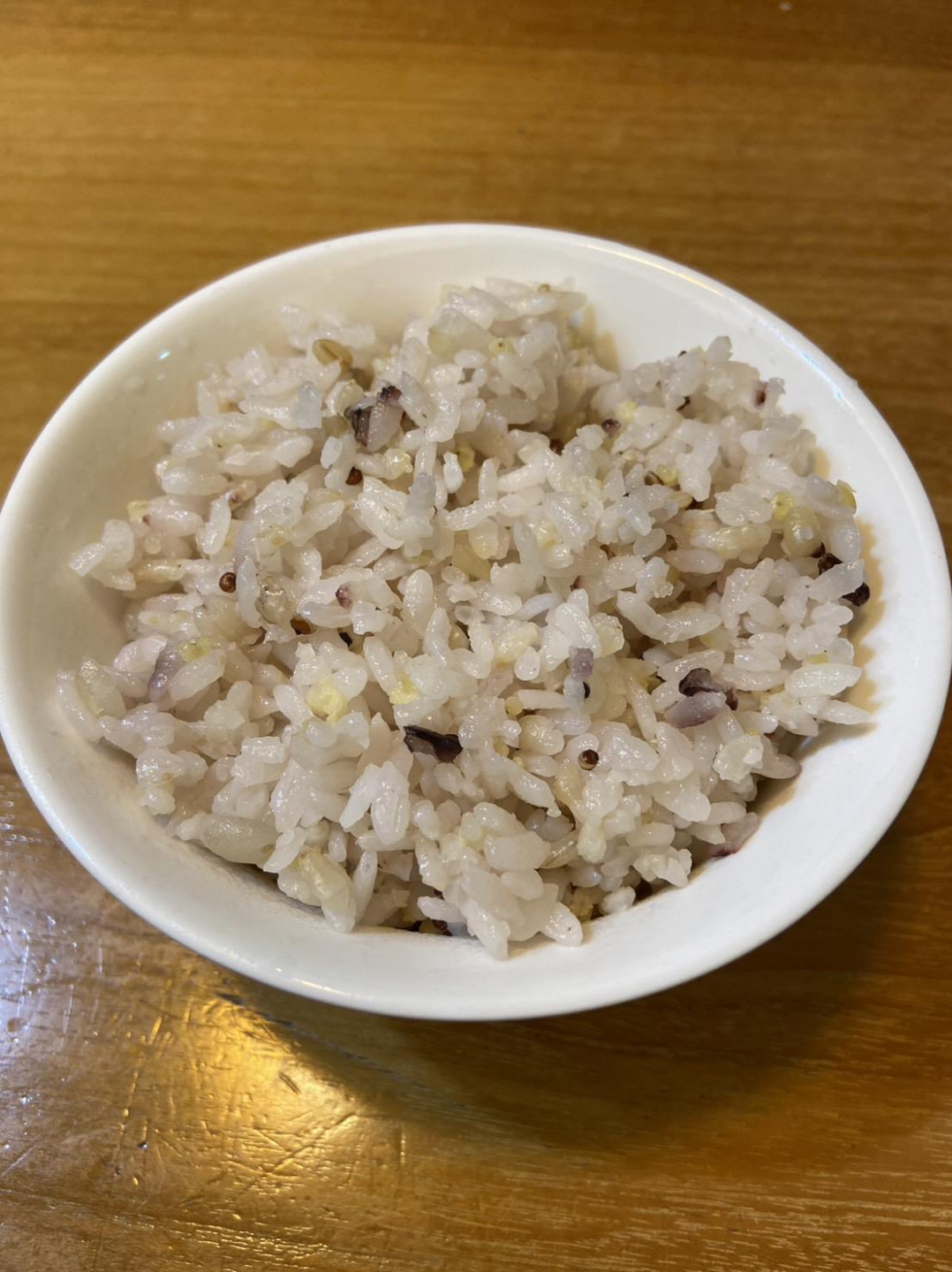
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 (廣告)





混和黑米、燕麥、糙米、小米、白米煮成的飯











# 吃好吃巧小撇步!!!

1

## 美味糙米飯煮法

洗



輕且快速, 2-3次

浸



浸泡2-3小時

煮



電鍋 糙米:水 1:1.3

電子鍋 糙米:水 1:1.8

鬆



將鍋內米飯翻鬆

燜



燜蒸30分鐘



# 自助餐餐盤





The image features a dark purple background with a space theme. At the center, the word "Kahoot!" is written in a large, white, bold, sans-serif font. Below the text, a stylized Earth globe is visible, showing continents in green and oceans in blue, with several colorful location pins (red, blue, yellow, green) scattered across its surface. The scene is decorated with various space-related elements: a rocket ship with orange flames is positioned in the upper right; several colorful Kahoot! logos (each a 2x2 grid of red, blue, yellow, and green squares) are floating in the space; and there are stylized purple mountains and white stars scattered throughout. The overall composition is vibrant and celebratory.

# Kahoot!



謝謝大家~