

# 食物份量配比實用指南

您的 9 英吋盤子中的飯菜配比應該為：






$\frac{1}{2}$  為蔬菜

$\frac{1}{4}$  為 3 盎司蛋白質或肉

$\frac{1}{4}$  為穀類或澱粉類食物



用手來估測食物份量。

份量					
	1 拳 = 1 杯	1 大拇指 = 1 盎司 或 1 大匙	1 把 = 1 盎司零食	1 掌 = 3 盎司	1 指 = 1 茶匙
舉例	1 份水果或蔬菜	1 大匙花生醬	1 把堅果	1 份熟肉	1 份黃油

確保每日飲食中包括各類食物，以達到飲食均衡。

下面舉例說明一些成人的飲食份量：

蔬菜	肉和豆類	水果	乳品類	穀類
每天 2.5 杯	每天 5.5 盎司	每天 2 杯	每天 3 杯	每天 6 盎司
<ul style="list-style-type: none"> <li>深色綠葉蔬菜，例如菠菜等</li> <li>胡蘿蔔及紅薯</li> <li>脫水豆類及豌豆，例如斑豆、芸豆及小扁豆等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇魚、豆類、豌豆、堅果、豆腐或火雞</li> <li>烘焙、清蒸、炙烤或燒烤</li> <li>食用低脂或精瘦肉及禽類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮、冷凍、罐頭或水果乾</li> <li>蘋果、香蕉、梨及葡萄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇低脂或脫脂牛奶、酸奶或其他乳製品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇以全穀類製成的早餐麥片、麵包、餅乾、米飯或義大利面</li> </ul>

\*\* 食用罐頭水果或蔬菜時，應瀝乾全部水份\*\*