



# 聰明吃，呷百二



🍎 健康飲食原則：六大類食物均須攝取

2019.06制定  
2023.02修訂



🍎 均衡飲食妙招：選擇當季在地天然新鮮食材



## 全穀雜糧類及五蔬果

以全穀雜糧為主食，多蔬食少紅肉、每天3蔬2果



## 低鹽

沾醬酌量、少吃醃漬品



## 低醣

少吃高醣食物，避免含糖飲料



## 低油

少吃油炸和其它高脂食物



## 多喝水

每日飲水量為體重的30-40倍

參考資料引自國健署每日飲食指南手冊；圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

