

# 3

## 油脂與堅果種子類



### 種類

植物性油脂：  
橄欖油、芥花油、苦茶油  
黃豆油、葵花籽油、葡萄籽油

### 建議量/天

油脂3-7茶匙(1茶匙5公克)

### 種類

動物性油脂：  
牛油、豬油、雞油、鴨油等

### 建議量/天

建議少吃

### 種類

堅果種子：  
杏仁果、核桃、腰果、榛果  
南瓜子、芝麻等

### 建議量/天

1份(免洗湯匙約1匙)

# 6大類食物

## 1

### 低脂乳品類



### 種類

低脂牛奶、低脂優格  
無糖優酪乳、起司等

### 建議量/天

1杯240ml

## 2

### 其他



### 種類

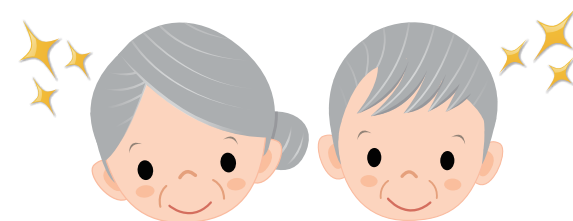
酒類：紅葡萄酒  
糕點類：蛋糕、糕點等  
(建議少吃)

### 建議量/天

每天不超過150ml  
(高血壓、糖尿病、癌症患者建議洽詢醫師)

# 預防失智症

## 健康飲食 吃出好腦力



## 4

## 全穀根莖類



## 種類

全穀類：全麥麵包、糙米飯、五穀米、五穀雜糧、糙米麩、燕麥、蕎麥等

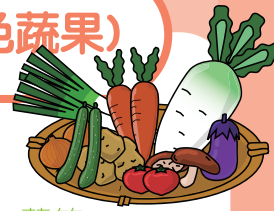
根莖類：南瓜、地瓜、馬鈴薯、玉米、山藥、菱角、蓮子、栗子等(建議適量)

## 建議量/天

1.5~4碗

## 6

## 蔬菜類(五色蔬果)



## 種類

綠色：青椒、地瓜葉、蘆筍、空心菜、小黃瓜、萵苣、綠花椰菜等

紅色：紅甜椒、紅莧菜、甜菜、紅蕃茄、紅皮蕃薯、胡蘿蔔等

白色：苦瓜、洋蔥、蘑菇、金針菇、大蒜、木耳、竹筍、白花椰菜、白蘿蔔等

黃色：黃甜椒、玉米筍等

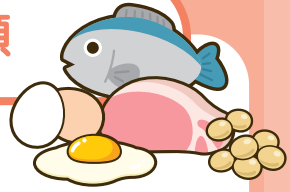
黑紫：茄子、紫甘藍、紫洋蔥、黑木耳、海帶

## 建議量/天

3~5份(1份煮熟約2/3碗)

## 7

## 魚豆肉蛋類



## 種類

深海魚：鮭魚、魚、沙丁魚、鯧魚、石斑魚等富含omega-3不飽和脂肪酸(秋刀魚非屬深海魚，富含不飽和脂肪酸)

豆類：黃豆、黑豆、毛豆、荷蓮豆、甜豆、豆腐等

肉類：雞肉去皮(白肉，建議去皮)、牛肉、羊肉、豬肉(紅肉，建議少吃)

蛋類：雞蛋、鴨蛋等(高脂症者一週不過3顆)

## 建議量/天

3~8份(不含蛋類)

## 5

## 水果類(五色蔬果)



## 種類

綠色：芭樂、奇異果、檸檬、棗子、酪梨等

紅色：紅龍果、草莓、櫻桃、紅蘋果等

白色：水梨、香蕉等

黃色：木瓜、芒果、橘子、葡萄柚、鳳梨等

黑紫：葡萄、桑椹、李子、藍莓、百香果等

## 建議量/天

2~4份(1份約拳頭大)

