

普通飲食

定義： 本飲食是一種符合一般成年人營養需求的均衡飲食。

目的

提供健康個體所需的熱量及各種營養素，使其生理機能運作正常以維持生命。

適用症狀

一般健康的成年人及沒有特殊營養需求的住院患者。

一般原則

1. 每日應從六大類食物中均衡地攝取各類營養素以提供身體所需，並養成不偏食、不暴飲暴食的习惯。
2. 熱量的攝取應視個人的體位（身高、體重）及活動量的實際狀況而定，以免因攝取的熱量大於消耗的熱量而造成肥胖症。每日並應配合適度的運動以維持身體的健康。
3. 每日蛋白質的攝取量宜佔總熱量的 12%（容許範圍 10~15%），依體重換算約為每公斤體重 0.9~1 公克。
4. 每日脂肪的攝取量宜佔總熱量的 30% 以下（容許範圍 20~35%），限制飽和脂肪酸小於總熱量的 10%，多元不飽和脂肪酸不超過總熱量的 10%，其餘脂肪熱量以單元不飽和脂肪酸供應。
5. 每日碳水化合物的建議攝取量宜佔總熱量的 58%（容許範圍 50~65%），並儘量減少攝取精製糖類（如：蔗糖、糖果、飲料等），每日攝取量以不超過總熱量的 10% 為原則。
6. 膳食纖維每日建議攝取盡量達到 10 公克/1000 大卡，建議多攝取蔬果及未精製五穀根莖類食物。
7. 為預防心血管疾病的發生，膽固醇的每日攝取量以不超過 300 毫克為原則。
8. 飲食應以清淡為原則，每日鈉的攝取量（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的鈉量）以不超過 2400 毫克為原則。
9. 鈣質每日建議攝取量為 1000 毫克。

註：1. 標準體重計算：

如何計算您的理想體重

理想體重（公斤）= 22 × 身高²（公尺²）

即 BMI（Body Mass Index，身體質量指數）

$$\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}} = 22$$

您的體重是否在理想體重範圍

- 理想體重範圍：體重於理想體重之 $\pm 10\%$ 間
- 體重過重：體重超過理想體重之 $10\% \sim 20\%$
- 肥胖：體重超過理想體重之 20% 以上

若您的體重超過理想體重範圍，則應請教醫師、營養師為您設計一套減重計畫

2. 總熱量計算：

每公斤標準體重所需熱量（大卡）表

體型	體重過重	標準體重	體重不足
體力勞動	$>10\%$	$\pm 10\%$	$<10\%$
臥床	20	20~25	30
輕閒	20~25	30	35
中等	30	35	40
重度	35	40	45

*本表僅供參考，可因個人需要量之不同而有所變動。

輕閒：家務或辦公桌工作者。

中等：工作需經常走動但不粗重。

重度：從事農耕、漁業、建築、挑石、搬運等粗重工作者

資料來源：行政院衛生署