

# 得舒飲食聰明選



## 選擇全穀雜糧類

一天至少兩餐  
攝取全穀類

• 糙米、紫米、燕麥、麥片、蕎麥



## 天天5+5蔬果

蔬菜水果  
各5份

• 芹菜、菠菜、香菇、香蕉、奇異果、小番茄等



## 每日2杯乳品

每天乳品  
約360-480cc

• 鮮乳、優格、優酪乳、起司補充鈣質



## 以白肉取代紅肉

每餐蛋白質  
約一手掌大

• 選擇豆製品與白肉，選擇瘦肉並去皮食用



## 選堅果、用好油

每日堅果  
一湯匙

• 選擇堅果與植物油

臺中榮民總醫院營養室關心您!