



得舒飲食 DASH Diet

全穀雜糧類  增加全穀 1.5-4碗	豆魚蛋肉類  紅肉改白肉 3-8份	油脂與堅果 種子類  堅果 好油 堅果1份 油3-5茶匙	蔬菜類 水果類  高鉀留皮 5蔬+5果	乳品類  多喝低脂 1.5-2杯
--	---	--	---	--

低脂乳品篇

每天攝取 **2** 份低脂乳品類

✓ 選擇 **低脂及無加糖**，以防止攝食過多的糖

低脂乳品每份份量？



240ml



3平湯匙=25g



210ml



240ml

攝取低脂乳品類好處

- ✓ 乳品是鈣質最好的來源，還可以**預防骨質鬆**
- ✓ 乳品也是好消化蛋白質，裡面含礦物質及維生素