

# 新版每日飲食指南 (107版)

## 修訂重點：

1. 全穀根莖類改為**全穀雜糧類**
2. 建議蛋白質食物來源順序改為：  
**豆 > 魚 > 蛋 > 肉類**
3. 低脂乳品類改為**乳品類**



## 均衡飲食

1. 每日由飲食中攝取足夠量身體需要的每種營養素
2. 每類食物的選擇應多樣化
3. 熱量的攝入與消耗應平衡