

衛福部2026新版
每日飲食指南

2026新版每日飲食指南
重點整理懶人包

Ig:Dietitian_Kevin

新版每日飲食指南

嗨各位好久不見
跟各位宣布一下
最近我會開始比較勤勞的更新圖文了!
不然我會覺得虧待了我的粉絲們(?)

就在前天，我們的衛福部國健署發布了第九版國人膳食營養素參考攝取量及新版每日飲食指南、國民飲食指引等草案。

從內容上來說，和之前的版本相比有不少的更動處，那這篇文會和各位簡單的說明更改的部分差別在哪，以及我個人的一些看法，畢竟美國的飲食指南都寫了，我們台灣的最新版本沒理由不寫吧？

先從飲食指南扇形圖開始



舊版每日飲食指南



新版每日飲食指南

新舊版飲食指南差異處如下

舊版:

水果類 2-4份

蔬菜類 3-5份

全穀雜糧類 1.5-4碗

豆魚蛋肉類 3-8份

乳品類 1.5-2杯

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及

堅果種子類1份

新版:

水果類 2-6份

蔬菜類 3-8份

穀物雜糧類 1.5-5碗

豆魚蛋肉類 3-13份

乳品類 1杯240毫升

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及

堅果種子類1-2份

植物為主飲食

「植物為主飲食」是一種以各類植物性食物做為基礎（尤其強調穀物雜糧類以及豆類食物）並搭配適量健康動物性食物的飲食方式。

以植物為主飲食的人，和食用較少植物飲食的族群相比，可降低16%心血管疾病及中風風險和降低32%心血管疾病死亡風險，對健康具有正面影響。

同時，「植物為主飲食」大幅減少了動物性的食物來源，因此可以降低畜業者在飼養牲畜時過程產生的溫室氣體排放，對於地球永續環境是有正面效益的。

「全穀雜糧類」改為「穀物雜糧類」

新版本飲食指南將「全穀雜糧類」名稱修訂為「穀物雜糧類」，其範圍包括「穀物、雜糧、富含澱粉的蔬果」

全穀類以及未精製雜糧類食物中富含各類維生素、礦物質以及膳食纖維，但這些營養素會在加工過程中被脫除而流失，因此建議「三餐盡量以維持原始狀態的穀物雜糧作為主食」。

根據2017～2020年國民營養健康調查，國人在部分微量營養素及礦物質仍有攝取量不足的情形，所以這次的新版飲食指南就建議國人提高未精製穀物雜糧類食物攝取，未精製穀物雜糧類占整體穀物雜糧類攝取比例由1/3 提升至1/2(占主食總量的1/2)。

「豆魚蛋肉類」選擇上有優先順序!

豆魚蛋肉類是我們飲食中提供「蛋白質」的食物來源，在補充蛋白質時，挑選食物的優先順序為豆類、魚類和海鮮、蛋類、禽類、畜肉，以此順序來降低飲食中飽和脂肪的攝取。

同時建議在每日攝取的豆魚蛋肉類總量中有1/3來自豆類。

此豆非彼豆，這邊提到的豆類指的是含有豐富蛋白質像是黃豆、黑豆、毛豆、黃豆類製品(豆腐、豆漿、豆皮...)而非澱粉含量高的紅豆、綠豆、花豆等雜糧豆類。

蛋白質攝取建議盡量以植物性(豆類)為優先若是肉類，先由脂肪含量低的種類去挑選。

乳製品每天攝取1杯240ml

舊版的飲食指南乳品類每天是建議攝取1.5-2杯
而在新版飲食指南乳製品更新為每天1杯240ml

乳品類食物是台灣民眾在日常攝取鈣質最方便的食物來源，且牛奶的營養豐富，有蛋白質、乳糖、脂肪、維生素與礦物質。但是調查指出，台灣民眾普遍在飲食中的鈣質攝取量是不足的。根據2017年~2020國民營養健康調查，台灣7歲以上的國人平均每天乳製品攝取量不足一杯。

你看到這邊一定會覺得很矛盾吧？

都說台灣普遍飲食鈣質攝取不足，那為什麼乳製品的飲食指南攝取量還減少到剩下1杯？

因為在新版飲食指南的各類食物份量經過調整和計算後，大多數的情況下每天攝取一杯乳製品並不會造成鈣質缺乏。

一些乳製品的補充說明

1. 若不吃乳製品，建議補充高鈣食物

若是不吃乳製品(ex. 全素)的狀況，則建議從高鈣豆製品中補充鈣質，像是豆腐、豆干、豆皮、豆包等食物，**同時要注意豆漿並不是高鈣豆製品**

2. 植物奶不屬於乳品類

前幾年開始，植物奶的風潮開始流行起來，但需要注意的是，**植物奶並不是乳品類**

燕麥奶主要是碳水化合物，屬於穀物雜糧類

堅果奶主要由堅果製成，屬於油脂與堅果種子類，並不屬於乳品類，因此無法取代牛奶。

3. 乳製品注意添加糖

有些乳製品，像是優格、優酪乳製作過程中可能會加入較多的添加糖，需特別注意，**建議選擇無糖的乳製品來做補充。**

建議選擇深色高鈣蔬菜

蔬菜類這次新版飲食指南中比較沒有太大的更新
主要還是在膳食纖維可以增加飽足感、促進排便、維持腸道健康。

然後植化素可以幫助抗老、抗發炎、抗癌、抗老化。

新強調的部分是補充深色高鈣蔬菜
像是深綠色、紅色、橘色等顏色，這類蔬菜富含葉綠素、葉黃素、花青素、胡蘿蔔素、茄紅素等
營養價值是比淺色蔬菜要來的豐富的。

選擇當季在地水果

水果類也沒有太大的更改
主要就是建議民眾可以選擇「當季的在地水果」
因為其營養價值較高同時品質也更好。

而當季的在地水果除了新鮮、便宜、好吃之外
更重要的是符合永續的概念，可以降低運輸過程
的碳排放，對地球環境更友善。

堅果種子類可取代部分精製油

堅果與種子類食物營養價值高，富和不飽和脂肪酸，以及蛋白質和其他維生素以及礦物質。

本次更新的新版每日飲食指南建議每日至少含有一份「原形」堅果植種子類食物。

需要特別注意

日常飲食中的堅果種子類食物應該是用堅果種子類去「替代」精製油脂類的使用

而不是基於每日食用油脂類的總量再去「額外添加」堅果種子類食物，以避免攝取過量脂肪以及熱量導致肥胖。

結語

可能是因為之前有先寫美國2026的飲食指南吧
今天寫起來我覺得這次更新的飲食指南有部分精神
和美國的是相同的。

像是強調原形食物攝取、減少精製澱粉攝取還有
蛋白質攝取量增加都是類似的觀點，但我個人對於
乳製品砍到每天只剩下一杯是覺得比較可惜的。

但是總結來說，我覺得這次的飲食指南更新還是
好的，因為其導入了更多「永續」的概念，同時
更加推廣植物性飲食，增加了各類植物性食物在
飲食中的攝取量，也把蛋白質攝取的份數增加，
這樣的更新對長遠的國民健康是有正面幫助的。