

你吃的食物够健康吗!?

# 讓身體快樂的飲食 Tips



財團法人台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

01

## 你不可不知道的身體快樂指數？

- 身體快樂指數大公開
- 蔬果彩虹 579 身體快樂得分秘訣

02

## 複習一下！怎麼吃才健康？

- 飲食現況：  
我們日常飲食習慣中的常見問題
- 我的餐盤：  
跟著每日飲食指南打造我的理想餐盤

03

## 今仔日呷菜、呷水果了嗎？

- 你今天吃蔬果了沒：  
國人每日蔬果攝取量不足
- 蔬果彩虹 579 原則：  
擁抱蔬果飲食要點，讓每餐顏色多彩多姿





04

## 健康飲食解密關鍵 - 營養密度

- 營養密度是什麼？
- 蔬果營養密度大盤點！

05

## 掌握健康飲食的養成重點

- 萬事起頭難？一起從蔬果彩虹 579 開始
- 嗨早安！來一頓營養均衡、活力升級的早餐吧！

06

## 身體快樂餐盤： 一日三餐菜單，提升健康含金量

07

## 美味早餐： 營養滿分的早餐食譜看這邊

附錄一：參考資料

附錄二：衛教手冊使用問卷



01

# 你不可不知道的身體快樂指數？

## 身體快樂指數大公開

日常飲食習慣是影響身體健康的重要關鍵。台灣癌症基金會以**身體快樂指數**作為指標，用來評估個人身心健康狀態<sup>1</sup>，透過正確的飲食習慣，可以有效提升身體快樂指數，達到提升整體身體健康的目標。所謂「身體快樂指數」是由「順暢力、免疫力、舒活力與愉悅力」共計 15 項評估指標之平均分數構成，以下分別說明各力指標重點：

### 1 順暢力

包括是否天天排便、是否有便秘、腹瀉、腸胃不適等症狀（如消化不良、脹氣等）。

### 2 免疫力

包括指甲有光澤、不易斷裂、很少感冒、有嘴破或長疱疹情況、常覺得身體不舒服（如頭痛等）。

### 3 舒活力

包括睡眠品質、是有活力的、常懶洋洋、提不起勁。

### 4 愉悅力

包括常感到不耐煩、注意力能集中、常感到快樂、情緒是正向的。

## 蔬果彩虹 579 身體快樂指數得分泌訣

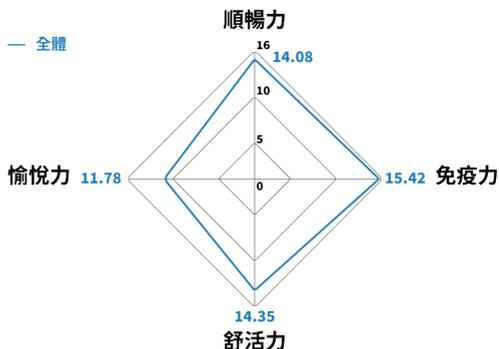
台灣癌症基金會 2023 年將身體快樂指數作為指標，分析蔬果攝取多寡對於孩童身心狀態的影響<sup>1</sup>，調查結果發現身體快樂指數得分與孩童每日是否攝取三蔬二

果呈高度關聯性，當每日蔬果攝取滿足三蔬二果條件，同時反應出較好的身體快樂指數表現。

## 全體

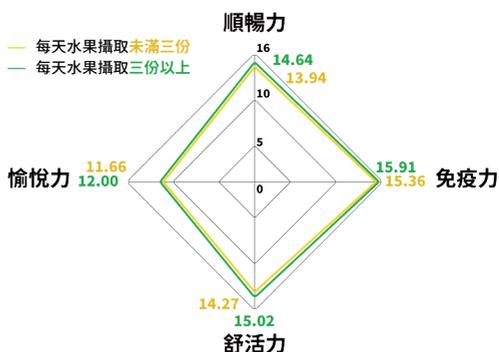
• 全體：55.63

包括每天吃水果未滿兩份、兩份以上，以及每天吃蔬菜未滿三份、三份以上。



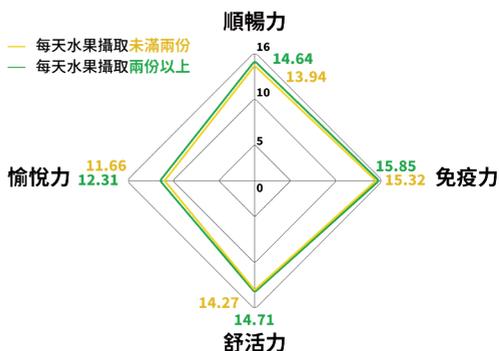
## 每天吃蔬菜三份

- 未滿兩份：55.35
- 兩份以上：57.76 ✓



## 每天吃水果兩份

- 未滿兩份：55.19
- 兩份以上：57.51 ✓



不論孩童或成人，了解正確的飲食方法，並維持良好的蔬果攝取習慣，有助於提升身體快樂指數，以下將說明民眾常見日常飲食問題，並分享透過飲食守則及蔬菜水果攝取原則，讓身體快樂指數輕鬆得分的秘訣！

## 02

# 複習一下！怎麼吃才健康？

### 飲食現況

### 我們日常飲食習慣中的常見問題

現代人生活步調緊湊，即使疫情過後國人健康意識提高，但迫於現實、往往為追求便利性而忽略營養均衡，加上外食多以高油、高鹽、高糖為主，長期容易導致許多慢性疾病發生，如何在生活忙碌與維持健康之間取得平衡，成為現代人的一大難題。

### 我的餐盤

### 跟著每日飲食指南打造我的理想餐盤

根據衛福部國健署「每日飲食指南」為原則，每天都要均衡攝取六大類食物：包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。而且並非吃得多、吃得飽等於吃得好，想要吃得健康、均衡營養，建議不論自煮或外食，按照我的餐盤<sup>3</sup>攝取適當的食物比例，選擇原型、多樣化的食物，滿足每日營養需求。



# 我的健康餐盤

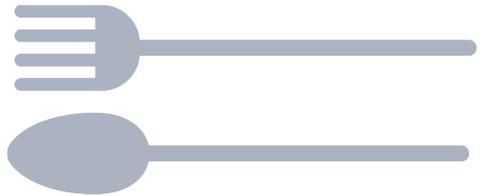
## 乳品類

每天早晚一杯奶  
每天 1.5-2 杯 (1 杯 240mL)



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙  
一茶匙 = 大拇指第一節大小  
約開心果 5 粒、南瓜子 10 粒



## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心  
豆 > 魚 > 蛋 > 肉



## 水果類

每餐水果拳頭大  
當季水果，每天至少 2 份

## 蔬菜類

菜比水果多一點  
在地當季多樣化，且 1/3 選深色

## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多  
至少 1/3 未精緻全穀雜糧之主食

# 03

## 今仔日呷菜、呷水果了嗎？

### 你今天吃蔬果了沒

### 國人每日蔬果攝取量不足

健康飲食除了要從均衡六大類營養外，其中蔬菜、水果是國人最容易被忽視的營養素！根據衛福部國健署數據顯示，國人每日蔬菜攝取不到兩成 (17.6%) 有達標，每日水果攝取達標率更低、僅 5.9%<sup>4</sup>。由於蔬菜、水果中富含多種植化素，如花青素、胡蘿蔔素等，具有抗發炎、抗癌及抗老化等保護作用、促進身體健康。

### 蔬果彩虹 579 原則

### 擁抱蔬果飲食要點 讓每餐顏色多彩多姿

因此，正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，並遵循「蔬果彩虹 579」原則<sup>5</sup>，包含「579 份數概念」以及「彩虹攝食原則」兩大飲食重點。其中「579 份數概念」指的是每日所需的蔬果份數總攝取量，又可依照性別、年齡、族群的不同來分類：

#### 男性

蔬菜 5 份  
水果 4 份  
總計 9 份

#### 女性

蔬菜 4 份  
水果 3 份  
總計 7 份

#### 12 歲以下兒童

蔬菜 3 份  
水果 2 份  
總計 5 份



此外，因為蔬果裡含有豐富的植化素 (phytochemicals)，存在於植物中的一些天然化合物，也是構成植物色素的主要成份。由於植化素種類有許多，因此可根據蔬菜、水果的顏色來加以歸類及分辨，以彩虹的顏色分類，可分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」七色，各種顏色蔬果的營養價值皆不盡相同，應多樣化選擇，此攝食建議稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。而蔬果色彩分類及其健康價值列表於下：

| 蔬果顏色  | 蔬果種類                       | 健康價值                       |
|-------|----------------------------|----------------------------|
| 紅色    | 紅甜椒、牛番茄、甜菜根、蔓越莓、紅西瓜、草莓、櫻桃等 | 預防癌症、提升記憶力、抗發炎             |
| 橙色 黃色 | 胡蘿蔔、黃甜椒、黃櫛瓜、黃金奇異果、木瓜、柑橘等   | 預防癌症、保護視力、增加免疫力、提升活力好心情    |
| 綠色    | 地瓜葉、綠花椰菜、菠菜、綠奇異果、芭樂、棗子等    | 預防癌症、保護心臟健康、促進腸胃健康、強壯骨骼及牙齒 |
| 藍色 紫色 | 紫甘藍菜、香菇、茄子、葡萄、藍莓、李子等       | 預防癌症、抗老化、保護泌尿道系統健康         |
| 白色    | 白花椰菜、白蘿蔔、洋蔥、香蕉、水梨、柚子等      | 預防癌症、降低膽固醇、維持正常血壓          |



## 營養密度是什麼

根據衛生福利部國民健康署《每日飲食指南手冊》指出<sup>2</sup>，建議優先選擇營養密度高的食物，如蔬菜及水果。與同等卡路里的其他食物相比，單一食物可提供較多的關鍵營養素<sup>7</sup>。

營養密度是指每 100 大卡為基準，計算食物可提供人體所需 16 種的營養素份量多寡，包括蛋白質、纖維、維生素 A、硫胺素 (維生素 B1)、核黃素 (維生素 B2)、菸鹼酸、泛酸、吡哆醇 (維生素 B6)、葉酸、維生素 B12、維生素 C、維生素 E、維生素 D、鈣、鐵和鎂<sup>7</sup>。

## 益處多多：攝取高營養密度蔬果的健康益處

由於現代人生活忙碌，蔬果攝取嚴重不足，在追求方便、快速又能兼顧健康的情況下，攝取高營養密度的食物，幫助高效補充身體所需營養，**建立健康的飲食習慣**，提升身體快樂指數，可從選擇高營養密度的蔬果開始。

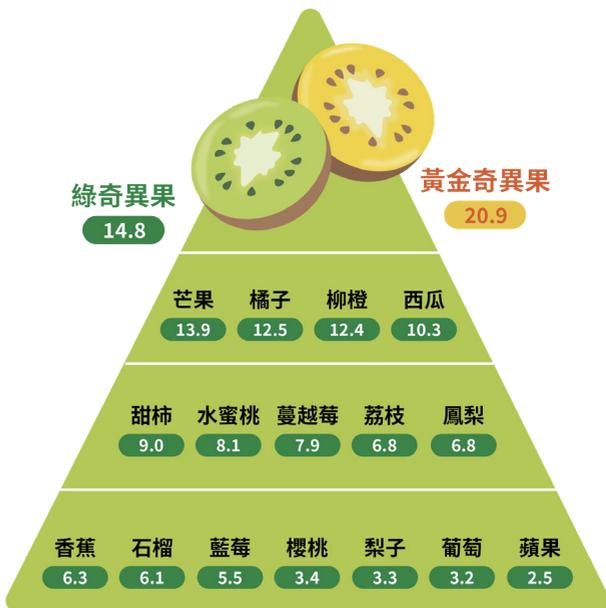


# 蔬果營養密度大盤點！

## 水果金字塔<sup>8</sup>

### 盤點常見水果的營養金字塔

奇異果是常見水果中，營養密度最高的水果，富含維生素C、膳食纖維及奇異酵素等多種人體所需營養，因此又稱「營養小金礦」。



## 蔬菜金字塔<sup>8</sup>

### 蔬菜也有營養密度，帶你爬上頂峰

白苣菜跟青花菜除了擁有一般蔬菜都有的膳食纖維，其中最大的營養價值在於富含鈣、鎂、鐵等營養素，可幫助人體增進心血管健康。



水果及蔬菜金字塔數據來源及計算方法請見附錄（一）第八項。

## 萬事起頭難？一起從蔬果彩虹 579 開始

蔬果攝取不足是造成許多慢性疾病的重要原因，許多健康飲食指引，均鼓勵民眾多多攝取足量新鮮蔬果。根據衛福部國健署建議，民眾每日至少應養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態<sup>6</sup>，意指每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗至八分滿碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），並進一步做到蔬果彩虹 579，選用地當季新鮮、顏色豐富的原型蔬菜及水果。

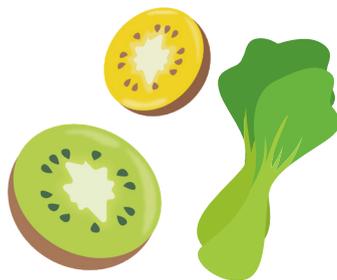
### 1 選擇當季新鮮

選擇當季新鮮蔬果，可大幅降低農藥及肥料的使用，並避免加工保存的機會、減輕環境負擔。



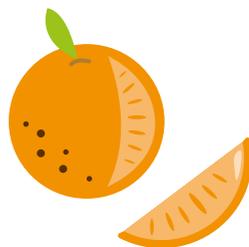
### 2 挑選色彩多樣

通常蔬菜顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。



### 3 吃原型水果

建議民眾應直接食用原型水果，保留完整營養，或盡量洗乾淨連果皮一起吃，可攝取更多膳食纖維，亦可減少廢棄物的產生。



## 蔬果彩虹 579

### 蔬果 1 份的量 怎麼算？



#### 蔬菜 1 份



煮熟的  
生菜 100g or 半碗至八分滿

#### 水果 1 份



1 個拳頭大 or 碗八分滿

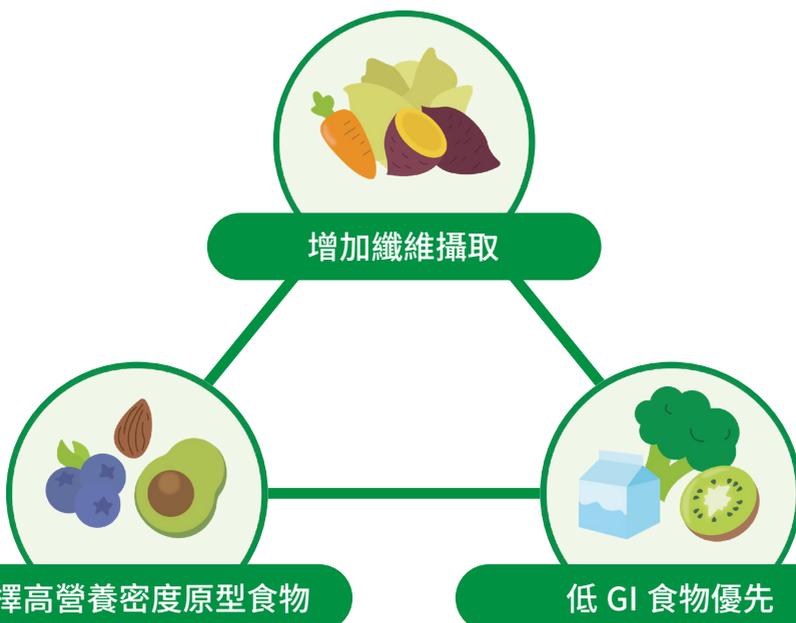
# 05

## 掌握健康飲食的養成重點

嗨早安！來一頓營養均衡、活力升級的早餐吧！

國人除了蔬果攝取嚴重不足外，其中又以早餐最為缺乏，由於早上出門常因為趕時間而草草解決，造成營養從早失衡，因此，為了改善民眾蔬果攝取不足問題，營養師提出早餐健康升級三關鍵，建議民眾從早餐開始均衡營養，輕鬆達成每日蔬果建議攝取量，讓營養從早就能快速且輕鬆的補充！

### 早晨活力升級的三個關鍵



增加纖維攝取

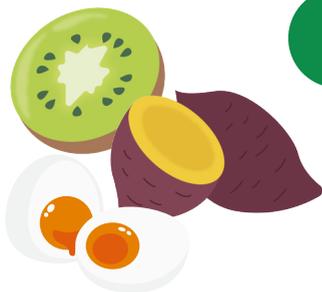
選擇高營養密度原型食物

低 GI 食物優先

# 1

## 增加纖維攝取

富含纖維質的食物包含全穀雜糧類、蔬菜類及水果類，這些食物除了高纖以外，同時也是維生素、礦物質及植化素豐富的食物，能夠促進腸胃健康及維持免疫力。



# 2

## 選擇高營養密度原型食物

未經加工或只做簡單處理即可食用的食物，如新鮮蔬果（像是青椒、奇異果等）、蛋類、地瓜等，保留食物原有的豐富營養素，避免過度加工對身體帶來傷害，可降低肥胖、三高風險。

# 3

## 低 GI 食物優先

GI 指升糖指數，GI 越高，消化越快，導致血糖快速上升，而食物的 GI 值受本身纖維含量、精製程度及烹調方式影響，選擇原型食物、均衡搭配，掌握低 GI 的飲食原則可以有比較高的飽足感、讓血糖維持穩定，也能減少罹患慢性疾病的風險。

低 GI

Low

GI ≤ 55



讓身體快樂指數又輕鬆得分的  
不二法門，  
就從現在起養成正確的健康飲食習慣！



**營養師幫你規劃提升身體快樂指數的一日三餐菜單！**

**以蔬果彩虹 579 作為飲食指南，  
分享重點營養素以及飲食參考選擇，  
從小小改變開始，逐步達成每日三蔬二果目標，  
再更進一步挑戰「蔬果彩虹 579」，  
小朋友維持每天 5 份蔬果的好習慣，  
成年女性增加到每天 7 份蔬果，  
成年男性則是 9 份蔬果，一起提升身體快樂指數！**

# 身體快樂餐盤： 一日三餐菜單，讓你健康無限

## 順暢力菜單

重點營養素：  
膳食纖維、益生菌、水分、水果酵素

上述重點營養素可以藉由增加糞便體積、維持腸道肌肉功能、放鬆腸道平滑肌，來**促進腸道蠕動和排便**；此外，充足的水分攝取有助於軟化糞便、達到排便順暢的好處。

### 早餐

燕麥優格 1 杯  
堅果 1 份 (10g)  
綠奇異果 1 顆

- 優格富含益生菌，有助於維持腸道菌叢的平衡、促進腸道蠕動。
- 燕麥含有豐富的可溶性纖維，能增加糞便體積、促進排便。
- 綠奇異果富含膳食纖維和奇異酵素，提升腸胃道健康、可以幫助蛋白質分解、更好吸收。

### 午餐

香菇雞湯麵 1 碗  
燙青菜 (福山萵苣) 半碗  
木瓜 1 份 (8 分滿碗)

- 香菇富含纖維和多醣體，有助於促進腸道健康和排便。
- 這些食物組合富含膳食纖維、水分及益生菌等重點營養素，有助於預防便秘和促進良好的腸道健康。



### 晚餐

地瓜糙米飯 1 碗  
泡菜炒豬肉半碗  
涼拌黑木耳 1/4 碗  
清炒空心菜半碗  
香蕉 1 根

- 地瓜、木耳及空心菜富含膳食纖維，可幫助消化和血糖控制，泡菜炒豬肉則提供發酵食品的益生菌，更包含優質蛋白質、幫助肌肉生長。



## 免疫力菜單

### 重點營養素：

維生素 B/C/D/E、鋅、Omega-3 脂肪酸

維生素 C 和維生素 E 都是一種抗氧化劑，能保護免疫細胞受到自由基的傷害、增強免疫反應；鋅對於免疫系統的發育和功能至關重要，可以抵抗感染和加速傷口癒合；Omega-3 脂肪酸和維生素 D 都具有調節免疫系統的功能。

早餐

午餐

晚餐

牛奶燕麥粥 1 杯

杏仁片 1 湯匙 (約 15g)

綠奇異果及黃金奇異果各半顆

咖哩牛肉飯 (1 紙便當盒)

蔬菜一碗

(紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥)

牛腩 1 掌心

鳳梨 1 份 (8 分滿碗)

糙米飯 1 碗

檸香煎鮭魚 3/2 掌心

清炒高麗菜 1/4 碗

櫛瓜炒玉米筍 1/4 碗

蘋果 1 顆

- 牛奶富含鈣和維生素 D，可以協助免疫系統的運作，也提供豐富的蛋白質，有助於維持和修復身體組織。
- 綠奇異果和黃金奇異果含有大量的維生素 C 和 E 是強大的抗氧化劑，有助於增強免疫系統功能。



- 牛肉富含鋅、蛋白質、鐵和維生素 B 群，可以協助免疫細胞的生成和功能，並增加抵抗力，進而增強整體免疫力。



- 鮭魚富含 omega-3 脂肪酸，有助於減少發炎並增強免疫系統。



# 身體快樂餐盤： 一日三餐菜單，讓你健康無限

## 舒活力菜單

重點營養素：鈣質、維生素 B、色胺酸

擁有一個良好的睡眠品質，可以使白天充滿活力，鈣具有抑制神經興奮和穩定精神的作用；色胺酸能夠於體內轉變為褪黑激素，可調節生理時鐘、幫助入睡。

### 早餐

鬆餅 2 片  
(約 1 個手掌心大小)  
芝麻牛奶 (300mL)  
黃金奇異果 1 顆

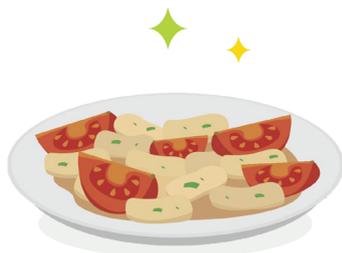
### 午餐

糙米飯 1 碗  
舒肥雞胸肉 1 包  
(超商雞胸肉 1 包約 115 克)  
胡麻花椰菜 1 碗  
番茄炒杏鮑菇半碗  
香蕉 1 根

### 晚餐

麻醬麵 1 個外帶碗  
豬頰肉 (嘴邊肉)  
涼拌金針菇 1/4 碗  
蒜炒四季豆半碗  
橘子 1 顆

- 芝麻牛奶含大量鈣質、維生素 B 群和色胺酸，可安定神經。
- 高營密度水果如奇異果，富含維生素 C、膳食纖維和奇異酵素，幫助輕鬆從早補充營養、提升一日所需滿滿活力。
- 全穀類、牛奶、蛋黃、紅肉都含有較高的維生素 B 群，提振精神。此外，香蕉、牛奶、穀類、蛋都含有較豐富的色胺酸，有助於維持正向能量、幫助入睡。



## 愉悅力菜單

重點營養素：維生素 C、鎂

維生素 C、鈣、鎂能夠維持神經系統的穩定，並降低焦慮的感受。腸道健康和大腦健康有密切關係，良好的腸道健康可以幫助提升整體心情、穩定情緒，讓人感到更加愉悅和滿足。

早餐

全麥吐司 2 片  
無糖優酪乳 (200mL)  
腰果 1 份 (10g)  
綠奇異果及黃金奇異果各半顆

午餐

五穀飯 1 碗  
生菜 1/2 份 (1 碗)  
配菜 1 碗  
(毛豆、紅蘿蔔、玉米筍、洋蔥)  
酪梨 1 湯匙  
雞胸肉 1 份 (約食指+中指)  
柚香和風醬 1 湯匙  
芭樂 1/2 顆

晚餐

糙米飯 1 碗  
滷排骨 1 片  
甜椒炒杏鮑菇半碗  
清炒小白菜半碗  
味噌豆腐湯 1 碗  
香蕉 1 根

- 選擇富含維生素 C、膳食纖維的黃金奇異果和綠奇異果，幫助提振精神、促進腸胃蠕動。
- 腰果可補充不飽和脂肪酸，屬於好的油脂，適量食用可幫助心血管健康。
- 清爽無負擔的夏威夷拌飯，並選擇含有較高色胺酸、維生素 B 群、鈣和鎂的食物 (如：毛豆、紅蘿蔔、玉米筍、酪梨、洋蔥等)。
- 小白菜富含葉酸和鎂，有助於提升大腦功能和心情，幫助放鬆肌肉和減少焦慮。



一日之計在於晨

營養師加石惠！

一起從準備健康早餐開始





除了三餐營養要均衡以外，早餐又是開啟一天的第一餐，  
然而民眾常常為求「方便」、「快速」多以外食解決。

營養師加碼設計四款營養均衡，  
準備上又方便快捷的美味早餐食譜，  
邀請大家可以從早加一份高營養密度的水果，  
從每天的早餐開始高效補充營養、提升活力！

跟著營養師吃早餐～



# 美味早餐： 營養滿分的早餐食譜看這邊

## 輕盈優格碗



### 營養標示

|           |     |
|-----------|-----|
| 熱量 (kcal) | 394 |
| 蛋白質 (g)   | 21  |
| 碳水化合物 (g) | 62  |
| 脂肪 (g)    | 8   |
| 膳食纖維 (g)  | 9   |

## 特色說明

水果優格融合多種健康食材，提供豐富的營養和口感。無糖優格富含蛋白質，有助於提供飽腹感，並且含有益生菌，對腸道健康有益。奇異果和藍莓不僅增加了甜美的水果風味，還提供了大量的維生素 C 和抗氧化劑。讓早餐既美味又簡單，是忙碌早晨的理想選擇。

## 材料

- 1 顆奇異果，去皮切片
- 1 杯希臘優格
- 1/2 杯麥片
- 1/4 杯新鮮藍莓

## 製作步驟

1. 在碗中放入無糖優格。
2. 上面撒上麥片。
3. 添加奇異果片和新鮮藍莓後，即可享用。

## 陽光活力燕麥粥



### 營養標示

|           |     |
|-----------|-----|
| 熱量 (kcal) | 365 |
| 蛋白質 (g)   | 15  |
| 碳水化合物 (g) | 67  |
| 脂肪 (g)    | 9   |
| 膳食纖維 (g)  | 10  |

## 特色說明

燕麥粥富含可溶性纖維，有助於降低膽固醇和穩定血糖水平；牛奶則提供鈣和蛋白質；奇異果為高營養密度水果，提供人體所需多種營養素，如維生素 C、膳食纖維和奇異酵素等，搭配杏仁片增加健康脂肪和酥脆口感，作為一款既能飽腹又能提供能量的健康早餐。

## 材料

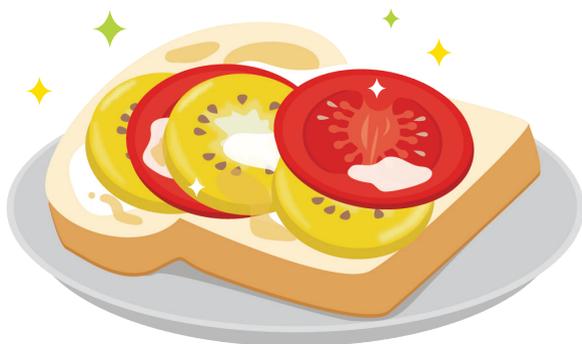
- 綠奇異果及黃金奇異果各半，去皮切片，視喜好加入其他水果
- 1 杯燕麥
- 1 杯牛奶
- 1 湯匙杏仁片

## 製作步驟

1. 在鍋中加熱牛奶，加入燕麥，煮至軟爛。
2. 將煮好的燕麥粥倒入碗中。
3. 將奇異果另外切片裝盤後，即可食用

# 美味早餐： 營養滿分的早餐食譜看這邊

## 黃金高纖吐司



### 營養標示

|           |     |
|-----------|-----|
| 熱量 (kcal) | 333 |
| 蛋白質 (g)   | 11  |
| 碳水化合物 (g) | 47  |
| 脂肪 (g)    | 12  |
| 膳食纖維 (g)  | 9   |

## 特色說明

全麥吐司富含膳食纖維，有助於消化和飽腹感；奶油起司提供了豐富的鈣和蛋白質，而高營養密度的黃金奇異果，富含維生素 C，幫助升級早餐營養，讓一天充滿活力與健康。

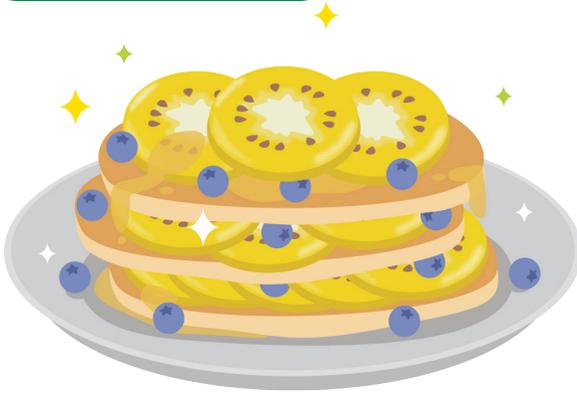
## 材料

- 2 片全麥吐司
- 1 顆黃金奇異果，去皮切片，可視喜好加入其他蔬菜、水果
- 2 湯匙奶油起司

## 製作步驟

1. 將吐司烤至金黃酥脆。
2. 在每片吐司上抹上奶油起司。
3. 放上奇異果片後，即可享用。

## 酸甜奇異果鬆餅



### 營養標示

|           |     |
|-----------|-----|
| 熱量 (kcal) | 428 |
| 蛋白質 (g)   | 13  |
| 碳水化合物 (g) | 70  |
| 脂肪 (g)    | 13  |
| 膳食纖維 (g)  | 3   |

## 特色說明

鬆餅提供了豐富碳水化合物和蛋白質，奇異果的加入，不僅增添獨特的酸甜口感，還提供豐富維生素 C 和膳食纖維，有助於增強免疫力和促進消化，適合所有年齡層，是家中早餐的絕佳選擇。

## 材料

- 綠奇異果及黃金奇異果各半，去皮切片
- 1/2 杯煎餅粉
- 1 個雞蛋
- 1/2 杯牛奶
- 1/2 湯匙糖
- 少許奶油或油

## 製作步驟

1. 在大碗中混合鬆餅粉、雞蛋、牛奶、糖，攪拌至順滑。
2. 在平底鍋中加熱少許奶油或油。
3. 倒入一部分煎餅糊，煎至表面出現氣泡。
4. 翻面，煎至金黃。
5. 在煎好的煎餅上放上奇異果片後，即可享用。

1. 2023 台灣癌症基金會台灣地區國小學童蔬果攝取量調查
2. 衛生福利部國民健康署每日飲食指南手冊
3. 衛生福利部國民健康署我的餐盤手冊
4. 衛生福利部國民健康署國民營養健康狀況變遷調查成果報告 (106 – 109 年)
5. 台灣癌症基金會蔬果彩虹 579
6. 衛生福利部國民健康署天天五蔬果
7. Darmon N, Darmon M, Maillot M, Drewnowski A. A nutrient density standard for vegetables and fruits: nutrients per calorie and nutrients per unit cost. *J Am Diet Assoc.* 2005 Dec;105(12):1881-7. doi: 10.1016/j.jada.2005.09.005. PMID: 16321593.
8. 營養密度金字塔：各蔬菜與水果營養成分，參考衛生福利部食品藥物管理署新版食品營養成分資料庫，以及 USDA 美國農業部農業研究服務食品資料庫，並依據 Darmon N 等人 (2005)2 的方法計算得出。

# 附錄二

## 使用回饋問卷

本問卷目的希望了解民眾個人日常飲食習慣，以及此衛教手冊使用問卷之心得及飲食行為改變，所有填答資料將妥善保管且資料不公開，敬請放心填答，謝謝。

凡完成問卷填寫者  
可獲得  
**Line points 50 點**

數量有限，送完為止



公益贊助印製



出版發行





財團  
法人 台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：10597 台北市南京東路五段 16 號 5 樓之 2

電話：(02)8787-9907

傳真：(02)8787-9222

南部分會：80759 高雄市三民區九如二路 150 號 9 樓之 1

電話：(07)311-9137

傳真：(07)311-9138

基金會網址：<http://www.canceraway.org.tw>