

# 國語日報

臺灣菜傳承各地好味道  
融合多元菜系 就地取材做料理 4版

從昆蟲判斷溪流水質  
蜉蝣、黃石蛉稚蟲住在乾淨水域 6版

師生打造可食地景  
新北和平國小用保麗龍盒種菜 16版

送報到山巔  
一天十塊錢  
縮短知識的城鄉差距

http://donate.mdnkids.com/  
衛部教字第1061364215號

今日特價 10元

財團法人國語日報社發行  
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號  
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448  
總機 (02)2392-1133

# 國健署推我的餐盤 提倡均衡飲食

## 圖象呈現每日應攝取的六大類食物 用體積取代分量 小五生以上都適用

國健署昨天公布「我的餐盤」圖象，將每日應攝取的六大類食物分量轉換成體積，以圖象呈現各類別的比例（左圖）。

攝影／陳壁銘



阮筱琪／臺北報導

國人外食比率高，部分民眾飲食分量抓不準比例，蔬菜量過少，但肉、魚等蛋白質或油炸食物太多；為協助民眾落實均衡飲食，衛福部國健署昨天首度公布「我的餐盤」圖象，就每日應攝取的六大類食物，將分量轉換成體積，以餐盤圖象呈現各類別比例，每餐熱量八百五十大卡，國小五年級以上都適用，年紀較小或活動量較低者，可裝四分之三。

根據國健署國民營養調查發現，九成九成人乳品攝取不足，逾九成堅果攝取不足，近九成蔬果攝取不足，等於在六大類食物中，就有四大類吃不到每日飲食指南建議的分量。

國健署副署長游麗惠說，國健署把飲食指南中的全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子六大類食物，化成具象的餐盤圖象，方便民眾掌握分量，並提供「飲食口訣」，包括每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯和蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

中華民國營養師公會全國聯合會常務理事金惠民說，很多人蔬菜攝取不足，或女性為了減肥，飯量不夠，其實蔬菜和米飯的體積要一樣。

根據國健署國民營養調查發現，九成九成人乳品攝取不足，逾九成堅果攝取不足，近九成蔬果攝取不足，等於在六大類食物中，就有四大類吃不到每日飲食指南建議的分量。

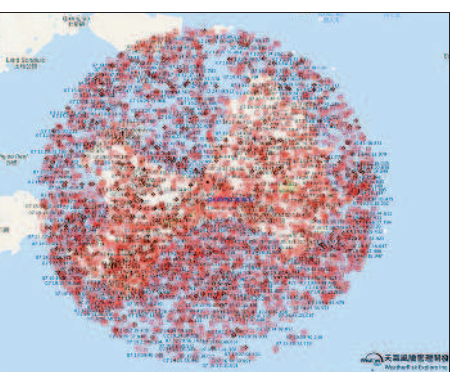
國健署副署長游麗惠說，國健署把飲食指南中的全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子六大類食物，化成具象的餐盤圖象，方便民眾掌握分量，並提供「飲食口訣」，包括每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯和蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

根據國健署國民營養調查發現，九成九成人乳品攝取不足，逾九成堅果攝取不足，近九成蔬果攝取不足，等於在六大類食物中，就有四大類吃不到每日飲食指南建議的分量。

國健署副署長游麗惠說，國健署把飲食指南中的全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子六大類食物，化成具象的餐盤圖象，方便民眾掌握分量，並提供「飲食口訣」，包括每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯和蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

金門前天在九小時內，遭閃電電擊三千多次。

圖片／翻攝自天氣風險公司 WeatherRisk網站



李琦璋／臺北報導

受鋒面影響，金門前天在短時間內降下大雨，雨勢如同倒的，天氣風險公司公布的資料顯示，前天雷雨從上午十一點開始，到晚上八點為止，以金門島中心方圓十二公里的閃電累積圖，共發生三千一百七十七次閃電，其中對地閃電（也就是雷擊）有四百四十五次，雲中閃電占兩千七百三十二次。

天氣風險公司指出，雲中閃電看似對生活沒有直接影響，但在氣象領域，雲中閃電往往是發生對地閃電、劇烈降雨的前兆。前天的金門大雷雨，雲中閃電多次領先劇烈降雨，是極富價值的觀測資料。

中央氣象局表示，今天仍受鋒面影響，各地可能發生局部大雨，並伴隨打雷。



蒲亭第四度任總統 俄羅斯總統蒲亭（中）七日在克里姆林宮宣誓就職，展開為期四年的第四任總統任期。蒲亭宣布，在此任期內將致力提升俄國經濟水平，並再度提名盟友麥維德夫續任總理。根據俄國憲法，總統在第四次任期屆滿後，不得尋求連任，因此接班問題也成外界後續關注焦點。

文／陳盈如 圖／美聯社