

2

建议成年人每天摄入2份

水果



2汤勺葡萄干



1个中型苹果



½小杯果汁
(无添加糖)

2-3

建议成年人每天摄入2-3份

蛋白类



100g鱼肉



80g家禽肉



1杯豆类或
蔬菜罐头



定量 饮食

什么是标准份量?



Ethnic Communities
Council of Queensland

获取免费健康资料或健康项目相关信息，
欢迎咨询昆士兰民族委员会慢性疾病项目
组：07 3844 9166 或 www.eccq.com.au

Simplified Chinese

什么是标准份量?

- 标准份量通常用来衡量所需摄入的食物量
- 使用标准份量可以帮助我们摄入足够的营养成分，并且保持营养均衡（包括脂类、碳水化合物和蛋白）
- 可以使用下列工具衡量标准份量
- 图例中每个托在手中的食物代表一个标准份量



1杯=250ml

5

建议成年人每天摄入5份

蔬菜



1杯混合蔬菜
(绿叶) 沙拉



½ 杯加工
过的蔬菜



1个大尺寸
的胡萝卜

4-6

建议成年人每天摄入4-6份

谷类食物/高纤维主食



1片全麦面包



½杯经过加工的
全麦米(糙米)



½杯经过加工的
全麦意大利面

2-4

建议成年人每天摄入2-4份

奶制品类



1杯牛奶/高钙
乳制品



200g盒装低脂酸奶



2片低脂奶酪
(40g)