

# 每日飲食指南



## 均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

# MIKI營養補助食品 照顧您全家人的健康



- ① MIKI 天然棗精 含多種維生素及礦物質
- ② MIKI 愛可37 含不飽和脂肪酸的酪梨油
- ③ MIKI 大豆蛋白95 非基因改造分離大豆蛋白
- ④ MIKI 寶而喜 維生素C與鈣的最佳拍檔

- ⑤ MIKI 健立美力 補充葡萄糖胺
- ⑥ MIKI G6 富含多種膳食纖維
- ⑦ MIKI 勝果美佳 喝的美容補助食品

