



## 什麼是一份？



你的身體需要每種食物組不同的份量。此表扼要說明每類食物的一份是多少。

食物	一份	像什麼	每天應有份量
<b>蔬菜</b>			
切碎	1/2 杯	半個棒球，或一勺雪糕的大小	3-5
生的有葉蔬菜 (例如生菜)	1 杯	一個棒球 / 網球，或平常成年人拳頭的大小	
蔬菜汁	1/2 至 3/4 杯		
<b>水果</b>			
整個 / 片	1 個中型的新鮮水果，或 1/2 杯切碎、罐裝或急凍	一個網球的大小	2-4
汁		一勺雪糕的大小	
乾果	1/4 杯	一個高爾夫球的大小	
<b>穀物</b>			
麵，米，麵包， 熱的穀類 (例如麥片)	1/2 杯煮熟的穀物，米或麵 一個中型的馬鈴薯 一片麵包 兩把薯片或鹽捲	半個棒球的大小 電腦滑鼠鍵的大小 曲棍球的大小	6-11
冷的穀類	1 盎士，從 1/4 杯到 1 杯不等 (查看標籤說明)	注意：大部份商店出售的貝果包 (bagel)，約相等於五塊麵包 —— 相等於 4-6 份！	
<b>肉類 / 蛋白質</b>			
肉，雞或魚	3 盎士 (無骨，從 4 盎士生的肉類煮成)	一疊撲克牌或一本支票簿的大小	2-3 (合共 6-7 盎士)
豆腐	3 盎士	一疊撲克牌的大小	
豆 (腰豆、白豆、豌豆、豇豆)	1/2 杯，煮熟 (大約 5 茶匙)	半個棒球的大小或一小把	
果仁和種籽	2 茶匙花生醬*或 1/3 杯果仁	一個高爾夫球的大小	
雞蛋	一隻雞蛋*	(每星期不能超過 4 個蛋黃)	
<b>牛奶產品</b> (選擇脫脂或低脂肪)			
牛奶	1 杯 (8 盎士水杯)	一小杯酸奶的容量	2-3
芝士	1 盎士	1 盎士，像四顆骰子合在一起的大小	
酸奶	1 杯	兩勺雪糕的大小	

\* 相等於 1 盎士的肉

改寫自：

- 1) Stevenson, Kim, "The Obesity Crisis, Perils of portion distortion: Why Americans don't know when enough is enough", 載三藩市紀事報, 3.7.2004
- 2) 根據 2000 年美國人膳食準則, 美國農業部營養政策及推廣中心, 食物指南金字塔, 家庭和花園通訊第 252 號 (1996) 建議。