

# 食物份量

## 無法測量食物時適用

### 您的雙手萬能...

找出您食用多少食物或您的食物份量的最佳方法，就是使用量杯、湯匙或磅秤。有時候，當您外出用餐時，您就無法這麼做。下面列出您可利用雙手估計食用份量的幾種方式。\* 每一組食物的份量均以成年女性的手部為參考。



一個握緊的拳頭 = 8 液量盎司

- 冷飲和熱飲



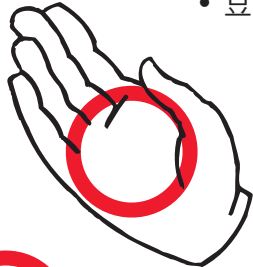
雙手捧起 = 1 杯

- 早餐穀片
- 湯
- 綠葉蔬菜沙拉 (高苳或菠菜)
- 混合菜色 (辣椒、燉菜、通心麵和乳酪)
- 中式食物



單手捧起 = 1/2 杯

- 義大利麵、米飯
- 熱穀片 (燕麥片、穀粉)
- 水果沙拉、莓果、蘋果醬
- 馬鈴薯或義大利麵醬汁
- 豆類 (現煮或罐頭)
- 捲心菜沙拉或馬鈴薯沙拉
- 馬鈴薯泥
- 茅屋起司
- 布丁、果凍



手掌 = 3 盎司

- 現煮肉類 (漢堡排、雞胸肉、魚塊、豬里肌)
- 罐頭魚肉 (鮪魚、鮭魚)



雙手拇指靠攏 = 1 茶匙

- 花生醬
- 沙拉醬
- 酸奶油
- 沾醬
- 鮮奶油
- 甜點醬汁
- 人造奶油
- 奶油乳酪
- 美乃滋

\*資料來源：MyPyramid.gov。此傳單僅供參考。  
您的膳食計畫中的食物量可能有所不同。