你知道均衡飲食金字塔是由哪六大類食物構成的嗎

這六大類食物的攝取量必須平衡，否則就會引起身體不適，出現過重或肥胖、營養不良、或各種因為缺乏某種特定礦物質或維生素而產生的疾病。

六大類食物

1. 五穀根莖類­：供給人體活動的熱量
2. 油脂類：供給人體活動的熱量形成身體組織保護器官
3. 奶類：保持骨頭牙齒健康堅固儲存骨本
4. 蛋豆魚肉類：幫助我們生長發育促進健康
5. 水果類：維持細胞健康代謝正常增強抵抗力
6. 蔬菜類：幫助消化促進腸胃蠕動使新陳代謝正常