什麼是「高營養密度」食物?

在相同的熱量下，能攝取較多維生素、礦物質等營養素即是高營養密度。
常見的高營養密度食物如奇異果、白花椰菜、彩椒、堅果、牛奶、鯖魚等。



最新美國飲食指南建議選擇高營養密度天然食物

美國飲食指南於2026年強調應優先注重一餐的營養密度，其中蔬果是補充營養密度的重要來源。
透過用最少的熱量換取最多的營養素與保護力，就是高營養密度的天然食物最大的功效。

攝取高營養密度水果必不可少

透過攝取高營養密度的水果，除了可以提升一餐的營養密度，更能透過攝取到維生素C、水溶性膳食纖維、水果酵素等水果特有營養素，促進健康發展。



Pediatric Infectious Disease Society of Taiwan
台灣兒童感染症醫學會
2016

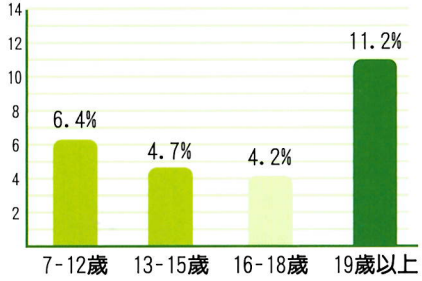
每日兩份
高營養密度水果
可促進健康發展





台灣兒童水果攝取嚴重不足

根據國民健康署統計，僅6.4%兒童一日攝取足量水果
另外，膳食纖維攝取不足是國人通病，兒童更是平均只攝取到4成的建議量。



防疫四大支柱，營養更需注意



若飲食不均衡不只會影響腸胃，
更會對健康發展產生問題。

水果攝取不足可能導致健康問題



營養不均　免疫力低下　影響發育　腸道健康問題

兒童健康水果選擇三攻略

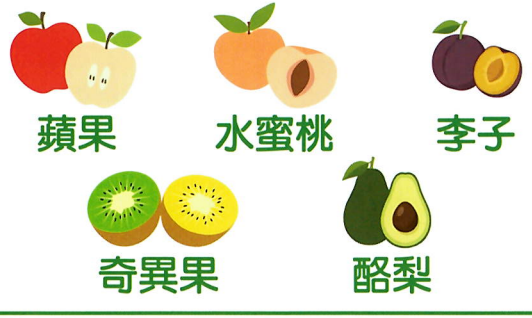
高營養密度水果



高維生素C水果



高水溶性膳食纖維水果



高營養密度從早餐開始成長更健康

從早餐開始加入一份「高營養密度水果」是促進孩子健康的捷徑。

促進腸道健康與提升免疫力

高水溶性膳食纖維(果膠)可促進腸道菌叢益生菌增生並改善便祕等腸道問題，讓免疫力與身心發展直線上升。

天然維生素C利用率更好

高營養密度的水果通常富含維生素C，研究證實透過天然水果攝取維生素C，身體可以更好的吸收與利用。

提升學習表現

從早餐開始攝取水果並減少高油高鹽攝取可有效提升學童專注力，加強學習表現。

