

大马人每天应该摄取的营养/卡路里

	婴儿 (0至11个月)	孩童 (1至9岁)	青少年 (10至18岁)	成人 (19至65岁)
能量 (卡路里) 碳水化合物、脂肪、 蛋白质、醇	550 - 630	980 - 1780	1990 - 1780	2010 - 2440
蛋白质 (克) 肉、鱼、家禽肉、肝脏 肾脏、甜面包、鲜奶、 乳酪、冰淇淋、鸡蛋、 扁豆、豆类、鹰嘴豆、 黄豆、花生	11--12	17 - 32	45 - 65	51 - 62 (60岁以上要减少)
钙质 (毫克) 鲜奶、豆类、花椰菜、 包心菜、紫色色菜、 豆腐、菠菜	300 - 400	500 - 700	1 000	800 - 1000
铁质 (毫克) 鹰嘴豆、长角豆、金针菇、 苦瓜、菠菜、鸡、鸡蛋、 鱼酱、蛤、面、全麦面包、 蕪菜	9 (6个月以上)	6 --9	15 - 31	11 -- 29 (60岁以上要减量)
碘质 (毫克) 海带、海产、鸡蛋、牛奶、 肉、谷类、干豆荚、水果、 蔬菜	90 - 120	72 - 108	98 - 144 (青少年要多吃)	98 - 124 (60岁以上要减量)
锌质 (毫克) 牛肉、鸡肉、乳酪	1.1 - 3.7	4.1 - 5.8	7.5 - 9 (少男摄取量为9)	4.3 - 6.7 (60岁以上减量)
硒质 (微克) 鱼、内脏、鸡蛋、鲜奶、 水鱼、吞拿鱼、燕麦片、 白及全麦面包、鸡蛋、 牛肉、鸡	6 - 9	17 - 22	23 - 28 (少女摄取量为23)	23- 33 (60岁以上减量)
维生素 (毫克) 酵母、瘦肉、豆荚、 牛肉、鸡	0.2 - 0.3	0.5 - 0.9 (少女摄取量为1.1)	1.1 - 1.2 (男性摄取量为1.2)	1.1 - 1.2

核黄素 (毫克) 鹰嘴豆、扁豆、黄豆、 红豆、黑豆	0.3 - 0.4	0.5 - 0.9 (少男摄取量1.3)	1.0 - 1.3 (女性摄取量1.1)	1.1 - 1.3
烟酸 (毫克) 花生、鱼酱、肝脏、麦、 牛肉等	2 -- 4	6 -- 12	16	14 -- 16 (男性摄取量为16)
叶酸盐 (微克) 菠菜、秋葵、芦荀、 扁豆、谷类、肝脏	80	160 - 300	400	400
维生素 C (毫克) 蕃石榴、芒果、木瓜、 包菜、菠菜、芥末叶	25 - 30	30 - 35	65	70
维生素 A (微克) 肝脏、鸡蛋、全脂鲜奶	375 - 400	400 - 500	600	500 - 600 (女性摄取量为500)
维生素 D (微克) 牛奶、奶油、蛋黄、肝脏、 鱼肝油、牛奶、牛油、 沙丁鱼	5	5	5 (60岁以上多摄取)	5 -- 15
维生素 E (毫克) 棕油、米糠油、 小麦胚芽油、大麦、米饭	3	5 -- 7	7.5 - 10	7.5

* 资料来源 - 卫生部属下全国食品及营养协调委员会

何谓健康体重？

体质指数(BMI)是用来评估体重的工具。体质指数适合所有由18至65岁的人士使用，儿童、发育中的青少年、孕妇、乳母、长者及身型健硕的人士除外。

计算方法

BMI (Body Masr Index)	
BMI的计算方法 =	体重(公斤)
	身高(米) x 身高(米)

E.g

60

$$1.6(\text{米}) \times 1.6(\text{米})$$
$$= 23.44 (\text{过重})$$

注：1 公斤 = 2.2000 磅

1 寸 = 0.0254 米

体质指数	类别
< 18.5	过轻
18.5 - 22.9	正常
23.0 - 24.9	过重
25.5 - 29.9	肥胖
30或以上	痴肥

专家指出最理想的体重指数是 **22**

*资料来源:

Asian Pacific Steering Committee in Obesity, Feb. 2000