

營養部



健康飲食 營養均衡

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們



健康飲食!

食物含有的不同營養有助維持健康，選擇食物時除留意其衛生及新鮮程度外，亦應注意其營養成分及功能。人體不能只靠一種食品滿足每天營養所需，唯有均衡飲食及適量運動，才能保持健康，預防與飲食有關的疾病，如高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆及癌症。

自1992年，專家便提倡食物金字塔，以確保我們每天攝取均衡的營養，而這漸漸演變成近年的「健康碟」。其實健康飲食習慣應從簡單做起，大家不妨依照食物金字塔或美國農業部(USDA)及美國衛生和公眾服務部提倡的「健康碟」(Choose My Plate)營養概念，為自己的碟子放上營養豐富的食物，實踐均衡飲食！

健康飲食原則

- 食物的選擇要多元化，避免偏食
- 每餐應含有適量五穀類
- 多吃瓜菜及水果類
- 吃適量的肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及奶類食物
- 減少吃高脂肪、高鹽分、高糖分和經醃製的食物
- 每天飲用6至8杯流質飲品(如開水、清茶、果汁及清湯等)
- 飲食要定時和定量

成人健康飲食金字塔



健康飲食金字塔由四層組成：

第一層

五穀類食物，如米飯、麵條、燕麥、饅頭及麵包等，每天應吃最多

第二層

蔬菜和水果，每天應吃多一些

第三層

肉類、家禽、乾豆類、豆製品及奶品類等，每天應吃適量

第四層

食油、鹽及食糖，每天應吃最少

我們應該按照健康飲食金字塔的比例來選擇食物，保證品種多樣化，達致均衡飲食。

脂肪/ 油、鹽、糖類

吃最少



奶品類

每日1至2杯

1杯 = 240毫升

肉、家禽、魚、蛋、
乾豆類及豆製品

每日5至8兩

1兩 = 1個乒乓球般大小的肉類



蔬菜、瓜類

每日最少6兩

6兩 = 1½ 碗熟菜

水果類

每日最少2份

1份 = 1個中型橙或蘋果



五穀類

每日3至8碗

1碗 = 300毫升

每天應喝6至8杯流質，如開水、清茶、果汁及清湯等

食物類別

吃最多 — 五穀類

五穀類食物的主要營養成分是碳水化合物，含豐富澱粉質、少量維生素B及植物性蛋白質。全穀類食物如糙米、燕麥、全麥包，更含豐富膳食纖維。

食物來源：各類粉、麵、飯、麥片、麵包及餅乾等

選擇貼士：選擇全穀類的食物

多選擇 — 紅米飯、糙米飯、湯米粉、上海麵、通粉、燕麥(麥皮)、全麥麵包及麥餅

少選擇 — 油麵、即食麵、酥皮批撻、蛋糕、夾心餅及炒粉麵飯

吃多些 —

瓜菜及水果類

瓜菜和水果類食物含豐富維生素C、葉酸、胡蘿蔔素、多種礦物質、抗氧化物及膳食纖維。

食物來源：各類蔬菜、瓜類、菇類及水果

瓜菜類

選擇貼士：選擇含豐富胡蘿蔔素、維生素C的深綠色及橙黃色的瓜菜，如菜心、菠菜、甘荀、南瓜及番茄等；避免把瓜菜煮得太久，以減少流失營養素。

多選擇 — 每天包括五種不同顏色的新鮮瓜菜及菇類

少選擇 — 醃製瓜菜，如醬瓜、榨菜及梅菜等

水果類

選擇貼士：宜吃新鮮的水果，特別是含豐富維生素C和胡蘿蔔素的橙黃色水果，如橙、木瓜及芒果等。亦可選擇不經醃製的乾果，如提子乾及西梅乾等。

多選擇 — 新鮮水果及純果汁

少選擇 — 罐頭水果、加糖果汁及蜜餞(加糖)乾果

吃適量 —

肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類、豆製品及奶品類

肉類、家禽、魚及蛋類食物含豐富蛋白質，其中紅肉和肝臟含有豐富鐵質。乾豆類含豐富蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣質、鐵質、維生素B及膳食纖維。奶品類食品含豐富鈣質、蛋白質及維生素B2，大部分的奶品亦添加了維生素D。

食物來源：肉類如豬、牛、羊及家禽、各類魚及海產、蛋、乾豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆、奶品類如牛奶、芝士及乳酪等。

肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及豆製品

選擇貼士：選擇去肥剩瘦的肉類，盡量少吃內臟。素食者應多吃乾豆類及五穀類食物，以增加蛋白質的攝取量。

多選擇 — 瘦肉、去皮家禽、魚、乾豆類及豆製品如豆腐、素雞

少選擇 — 肥肉、雞皮、雞腳、雞翼、排骨、內臟、罐頭肉類、燒味、臘味、炸豆腐及豆腐卜

奶品類

選擇貼士：選擇低脂或脫脂的奶品，以減低脂肪的攝取量。至於不進食奶品的人，可以選擇添加鈣質的豆奶。

多選擇 — 低脂/脫脂牛奶、低脂芝士、低脂乳酪及加鈣豆奶

少選擇 — 全脂牛奶及全脂奶類製品

少吃 —

脂肪/油、鹽、糖類

食物來源：植物和動物脂肪如芥花籽油、花生油、粟米油、椰子油、肥肉、牛油，各式醬油及調味料、糖果、汽水等。

選擇貼士：選擇低脂、低鹽和低糖分食品；及用低油量烹調方法處理食物，如蒸、燉、炆、焗、白灼及煮等。

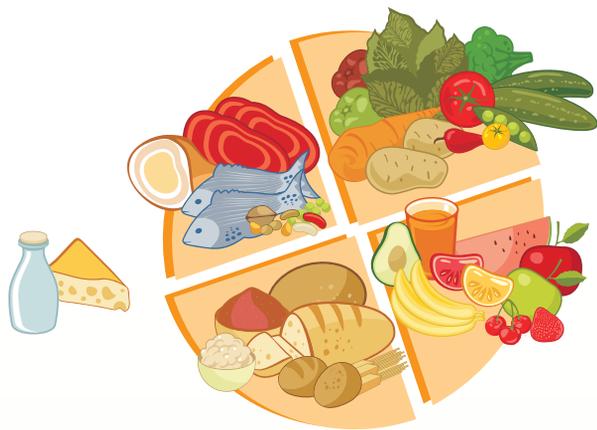
多選擇 — 天然的調味料，如薑、蔥、蒜頭及胡椒粉

少選擇 — 煎炸的食物，如炸薯條及油條，醃製的食物如腐乳、鹹蛋、鹹魚及醃製肉類，糖果、蛋糕、汽水、加糖飲品、雪糕及甜品

每天應喝6至8杯流質飲品

水分來源：開水及各式飲品如清茶、果汁、奶(脫脂奶較健康)及清湯等。

「健康碟」是繼食物金字塔後被多國採用的營養指引。健康碟的概念很簡單，半碟是生果及蔬果，蔬菜份量要比生果多；另外半碟是穀物類及蛋白質，穀物類的份量要比蛋白質多；再加一杯奶類飲品，以補充鈣質。



善用健康碟

怎樣才算飲食均衡？各種食物比例又是多少？其實只要依照「健康碟」，就可以組合出最健康及合乎比例的配搭：

1. 以紅色、橙色、深綠色瓜菜為主，如番茄、綠、紅、橙雜椒及芥蘭等放滿四分一隻碟；再配以生果或乾果作小食，便能達到每日一半食物來自蔬果。
2. 碳水化合物食物最好有一半是全穀類，包括全麥麵包、全麥意粉、全麥餅乾、全穀類早餐麥片、糙米及紅米等。留意營養標籤和盡量購買高纖食物，如每100克固體含超過6克纖維才算高纖。
3. 蛋白質以魚、肉及豆類為主。肉類宜選瘦肉，避免雞翼及排骨等高脂肉類。另外，每週應吃兩次含豐富奧米加-3脂肪酸的海鮮，如三文魚、吞拿魚、鯖魚及蠔等作蛋白質食物。
4. 乾豆類亦含豐富蛋白質，多吃乾豆類還可攝取更多纖維、鐵、鎂及鋅。素食者可用乾豆類(除青豆、綠豆及棉豆外)作蛋白質食物；而非素食者可用乾豆類作蔬菜或蛋白質食物。

5. 每日喝1至3杯低脂或脫脂牛奶、或其他添加鈣質飲品補充鈣質，或以其他高鈣食物代替牛奶，如低脂乳酪及芝士等。

減脂、減糖、減鹽

無論根據食物金字塔或「健康碟」，都應盡量少吃脂肪/油、鹽及糖，無奈很多人喜歡濃味食物，當中含過量糖分、鹽分及飽和脂肪。由於過多鹽分會令血壓上升，而過多糖分及脂肪會致肥，提高患糖尿病和心血管病危機，所以必須保持「三低」：低鹽、低脂、低糖。

要輕易做到三低，必須遵守以下八點：

1. 一罐汽水約含40克糖，相當於8茶匙糖，所以應以清水或茶代替一罐汽水，以減少糖分吸收。
2. 以水果作甜品，盡量少吃含大量糖的甜品。
3. 喜歡飲果汁的人，應以100%純鮮榨果汁代替含糖果汁味飲品(一杯純果汁可當兩份生果)。
4. 應選擇低鹽或低鈉的包裝食物(低鹽指每100克固體含少於120毫克鈉質)。
5. 以香草、蒜頭及天然香料代替鹽。
6. 應少吃高飽和脂肪食物，如蛋糕、曲奇、雪糕、香腸、扣肉、排骨及肥牛等。
7. 蛋白質應以魚、瘦肉、去皮家禽和豆類為主，而奶類製品應選脫脂或低脂，如脫脂牛奶、低脂芝士及低脂乳酪等。
8. 煮食時應以含較高單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪作食用油，如橄欖油、芥花籽及花生油。減肥期間，每餐用量應控制於1茶匙油分。

你每天需要多少進食份量呢？

種類	1至2歲	3至5歲	6至11歲	12至17歲	成年人	長者
五穀類	1至2碗	2至3碗	3至4碗	4至6碗	女：3至6碗 男：4至8碗	3至5碗
水果	半份至1份	>1份	>2份	>2份	>2份	>2份
蔬菜	>半碗 (2兩)	>大半碗 (3兩)	>1碗 (4兩)	>1碗半 (6兩)	>1碗半 (6兩)	>1碗半 (6兩)
肉類/蛋白質	1至2兩	2至3兩	3至5兩	4至6兩	女：5至7兩 男：5至8兩	5至6兩
奶品類	2杯		2杯	女：1至2杯 男：2杯		1至2杯
水/流質	3至4杯	4至5杯	6至8杯	6至8杯	6至8杯	6至8杯
油、脂肪類及糖類	吃少量。因已包含於許多食品及餸菜內，故不需特別建議攝取量。					

因應不同的年齡、性別、身高、體重、活動量及身體健康狀況的影響，每人每天所需的熱量和營養都有不同，大家根據食物金字塔或「健康碟」時應留意食物標籤，以了解日常飲食中各組食物的營養成分和比例。大家亦可在食物標籤獲得全部重要資料，以了解食物的成分和營養素，選擇營養價值高的食物，促進身體健康。

份量對換：

- 100 克 = 3.5 安士 = 2.5 兩
- 1 杯 = 240 毫升 = 8 液安士
- 1 碗 = 300 毫升 = 10 液安士
- 1 安士 = 28 克
- 1 兩 = 40 克