

健康飲食指南

Guide To Healthy Eating

- 每日多做運動
- 保持適當的體重
- 選擇低飽和脂肪、低膽固醇及適量脂肪的飲食
- 多選擇不同種類的蔬菜、水果、脫脂或低脂奶類和全穀類食品
- 節制糖、鹽（鈉質）和酒類

食物種類	每日食量建議	一份量相等於
穀類	五至六份	<ul style="list-style-type: none"> • 一片麵包 • 半杯(碗) 飯、粉麵或麥片 • 一杯即食五穀片 • 四至六片餅乾
蔬菜類	二至三份	<ul style="list-style-type: none"> • 一杯煮熟的蔬菜 • 二杯生的蔬菜
水果類	一至二份	<ul style="list-style-type: none"> • 一個水果 • 一杯切好的水果或果汁
奶類	二至三份	<ul style="list-style-type: none"> • 一杯牛奶或酸凍奶 • 一至二安士芝士 • 一杯加鈣豆漿
肉類	五至六份	<ul style="list-style-type: none"> • 一安士瘦的肉類／魚／雞 • 一隻蛋 • 二安士豆腐 • 一湯匙花生醬 • $\frac{1}{4}$ 杯熟豆 • 半安士果仁或種子
脂肪及糖類	少量	

以上食量建議是適合一般成年人。 兒童、年青人、孕婦或哺乳婦女，患長期性疾病的人仕各有不同的需要，請詢問你的醫生或營養師。

經常選擇

穀類	100% 全麥麵包 糙米 穀糠或麥皮 100% 全麥餅乾
蔬菜類	深綠色的蔬菜：西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜 深黃或橙色的瓜菜：紅蘿蔔、南瓜、蕃薯和蕃茄
水果類	橙、柑、西柚、香瓜、草莓（士多啤梨）、奇異果、木瓜和芒果
奶類	脫脂奶或酸凍奶 脫脂淡奶 加鈣豆漿
肉類	海鮮（魚、帶子、蜆、蟹肉、龍蝦、蠔） 去皮雞胸肉 瘦的牛肉或豬肉 蛋白 乾豆類（眉豆、黑豆、黃豆等） 豆腐
脂肪類	芥菜子油 橄欖油

食譜樣本

早餐	麥皮（半碗）加脫脂奶（半至一杯）及蛋白（一隻） 100% 全麥麵包塗果醬（一片） 咖啡或紅茶加脫脂淡奶（一湯匙）
午餐	通心粉（一碗）加白菜（一碗）加雞絲（一至二安士）及清湯 橙（一個）
小吃	無鹽全麥餅乾（二至三片） 加鈣豆漿（一杯）
晚餐	糙米飯（一碗） 豆腐（一至二安士） 蒸魚（二安士） 西蘭花（一碗） 眉豆湯（連渣）（一碗） 萍果（一個）