

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、水果和穀類食品（尤其全穀類）
- 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

六至十一份

- 一片麵包
- 半碗飯、粉或麵
- 半碗麥片
- 四至六片餅乾

蔬菜類

三至五份

- 半碗煮熟的蔬菜
- 一碗生的蔬菜

水果類

二至四份

- 一個水果
- 半杯果汁

奶類

二至三份

- 一杯牛奶或酸凍奶
- 一至二安士芝士
- 一杯加鈣豆漿

肉類

二至三份
(五至七安士總量)

- 二至三安士瘦的肉類、魚或雞
- 以下任何一份食品可代替一安士肉類:
- 一隻蛋
 - 四安士豆腐
 - 二湯匙花生醬
 - 半碗熟豆
 - 三份一碗果仁

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	全麥麵包 糙米 穀糠或麥皮 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

食譜樣本

早餐	麥皮（半至一碗）加脫脂奶（半杯）及蛋白（一至二隻） 全麥麵包塗果醬（一至二片） 咖啡或紅茶加脫脂淡奶（一湯匙）
午餐	通心粉（一碗）加白菜（半至一碗）加雞絲（二安士）及清湯 橙（一個）
小吃	香蕉（半隻） 無鹽全麥餅乾（四至六片） 加鈣豆漿（一杯）
晚餐	飯（一至二碗） 豆腐（一磚）炒牛肉（二安士） 蒸魚（二安士） 西蘭花（半至一碗） 眉豆湯（連渣）（一碗） 萍果（一個）