

# 識飲識食識選擇 - 健康飲食金字塔

我們需要食物中的各種營養素來維持生命，所以選擇食物時，要考慮其營養價值及功能；同時要注意新鮮和衛生。由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以「均衡飲食」是健康生活的基礎。我們若依照「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，便能從日常飲食中攝取均衡的營養；再加上恆常運動、維持理想體重，便能促進身體健康，有效地預防一些和飲食有關的疾病，如高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆症、癌症等。

## 健康飲食原則：

- 食物的選擇要多元化，避免偏食
- 每餐應以穀物類為主
- 多吃蔬菜及水果類食物
- 吃適量的奶類及代替品，以及肉、魚、蛋及代替品(包括乾豆)
- 減少吃油、鹽、糖類的食物
- 每天飲用 6 - 8 杯流質飲品(包括清水、清茶、清湯等)
- 飲食要定時和定量

## 健康飲食金字塔(成人)



## 食物類別

### ● 佔正餐最高比例 — 穀物類

穀物類食物含豐富碳水化合物(亦稱為醣類)，是熱量的主要來源，亦含有澱粉質、少量維生素B1 和 B6 及植物性蛋白質。全穀麥類食物如燕麥(麥皮)、全麥包，更含豐富膳食纖維。

**食物來源：**各類粥、粉、麵、飯、早餐穀物、麵包等。

**選擇貼士：**挑選低脂肪(如不經油炸處理)和全穀麥類的食物。

**多選擇** - 米粉、通粉；紅米、糙米、燕麥(麥皮)、全麥麵包等。

**少選擇** - 油麵、即食麵、上海麵、烏冬；酥皮批撻、蛋糕、餅乾、中式包點等。

### ● 吃多些 — 蔬菜類及水果類

蔬菜類和水果類食物含豐富維生素 C、葉酸、β-胡蘿蔔素、礦物質、抗氧化物和膳食纖維。

**食物來源：**各類蔬菜、瓜類、豆類、菇菌及水果等。

**蔬菜類選擇貼士：**選擇不同種類的蔬菜；避免把瓜菜煮得太久，以減少營養流失。

**多選擇** - 新鮮及時令瓜菜。

**少選擇** - 醃製瓜菜(如醬瓜、梅菜、榨菜)。

**水果類選擇貼士：**選擇不同顏色的水果，以獲取多元化的營養素；及選擇不經醃製的乾果。

**多選擇** - 新鮮水果、不經醃製的乾果。

**少選擇** - 罐頭水果、加糖果汁、蜜餞(加糖)乾果等。

### ● 吃適量 — 肉、魚、蛋及代替品

肉類、家禽、魚及蛋類食物含豐富蛋白質及維生素 B12，其中紅肉含豐富鐵質。乾豆類、果仁、種籽及黃豆製品如豆腐等含豐富蛋白質、不飽和脂肪酸、鐵質及膳食纖維。

**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、雞心豆、眉豆)、果仁(如杏仁、核桃)。

**選擇貼士：**選擇去肥剩瘦的肉類，盡量少吃內臟。茹素者應多吃乾豆類、果仁及非油炸原味黃豆製品，以增加蛋白質和鐵質的攝取量。

**多選擇** - 瘦肉、魚、乾豆、豆類製品(如豆腐、鮮腐竹)。

**少選擇** - 肥肉、雞皮、雞腳、豬手/腳、內臟、罐頭肉類、加工肉類(如香腸、午餐肉、煙肉、火腿)、燒味、臘味、炸豆腐、豆腐卜等。

### ● 吃適量 — 奶類及代替品

奶類及代替品含豐富鈣質、蛋白質、維生素 B2。

**食物來源：**牛奶、芝士、乳酪、加鈣豆漿等。

**選擇貼士：**挑選低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量。對牛奶敏感人士可選擇加鈣豆漿。

**多選擇** - 低脂/脫脂牛奶、低脂芝士、加鈣豆漿、低脂純味乳酪等。

**少選擇** - 全脂牛奶、全脂芝士、高糖分的奶類製品(如煉奶、朱古力奶、木瓜奶、雪糕、乳酪飲品)。

## ● 吃最少 — 油、鹽、糖類

**食物來源：**動物脂肪或植物油(如芥花籽油、花生油、粟米油、牛油)；食鹽、各式醬油及調味料；各類糖(如白糖、蜜糖)、糖漿、糖果、汽水等。

**選擇貼士：**選擇低脂肪、低鹽和低糖份食品；及用少油量烹調方法處理食物，如蒸、燉、炆、焗、白灼、水煮等。

**多選擇** - 天然的調味料(如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉)。

**少選擇** - 煎炸的食物(如炸薯條和油條)、醃製的食物(如腐乳、鹹蛋、鹹魚)、糖果、蛋糕、汽水、加糖飲品、雪糕、甜品等。

## ● 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、奶(脫脂奶較健康)、清湯等。

## 你每天需要吃多少份量？

食物種類 年齡		穀物類	水果類*	蔬菜類*	肉、魚、蛋 及代替品類	奶類 及代替品	油、鹽、糖類
2-5 歲		1.5 至 3 碗	最少 1 份	最少 1.5 份	1.5 至 3 兩	2 杯	<b>吃最少</b> (由於可透過進食其他類別的食物攝取，故無須特別建議)
6-11 歲		3 至 4 碗	最少 2 份	最少 2 份	3 至 5 兩	2 杯	
12-17 歲		4 至 6 碗	最少 2 份	最少 3 份	4 至 6 兩	2 杯	
18-64 歲	男	4 至 8 碗	最少 2 份	最少 3 份	5 至 8 兩	2 杯	
	女	3 至 6 碗	最少 2 份	最少 3 份	5 至 7 兩	1-2 杯	
65 歲或以上		3 至 5 碗	最少 2 份	最少 3 份	5 至 6 兩	1-2 杯	
<b>備註</b>		1 平碗飯 = 1¼ 碗麵 = 2 片麵包	1 份水果 = 1 個中型蘋果 = 2 個奇異果	1 份蔬菜 = ½ 碗煮熟瓜菜 = 1 碗沙律菜	1 兩肉類 = 1 隻雞蛋 = 1 磚布包豆腐	1 杯奶 = 2 片低脂芝士 = 1 小盒(150 克) 低脂純味乳酪	

註：1 碗=250-300 毫升；1 杯=240 毫升

\*水果及蔬菜類要吃多些：上表的水果和蔬菜建議進食量為每天攝取量的建議下限，各年齡組別人士可按個別情況吃多些。

因應不同的年齡、性別、身高、體重、活動量和身體健康狀況的影響，每人每天所需的熱量和營養素都會有所不同；除了依照「健康飲食金字塔」的原則選擇和調節食物的分量及比例外，我們也要留意食物標籤，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。