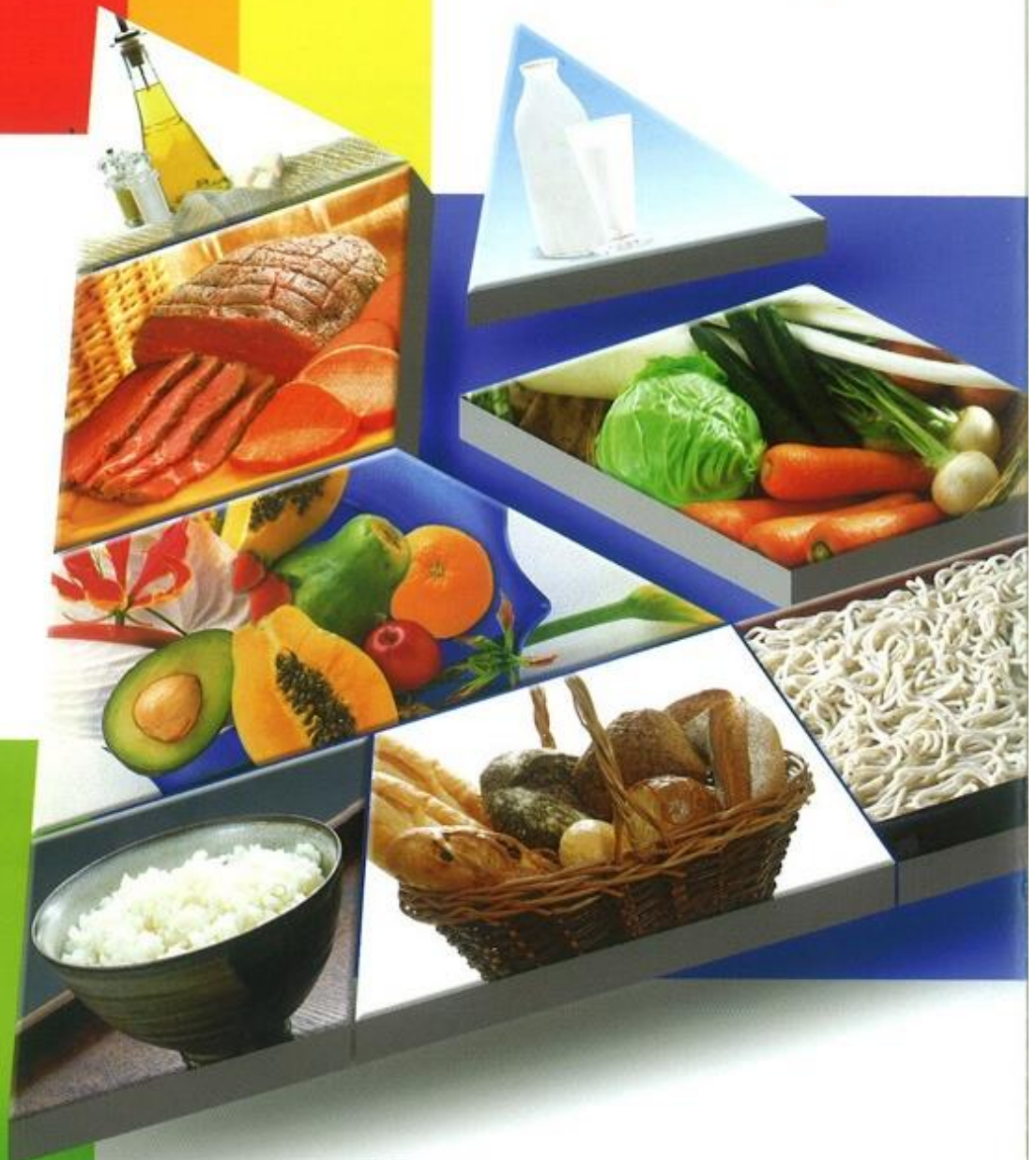


識飲識食識選擇



健康飲食金字塔

Eat Smart! Follow the Food Pyramid!



衛生署
Department of Health

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，控制體重，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
- 每餐應以五穀類為主
- 多吃瓜菜及水果類
- 吃適量的肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及奶品類食物
- 減少吃含高脂肪、高鹽分、經醃製和含高糖分的食物
- 每天飲用6-8杯流質飲品(包括水、清茶、果汁、清湯等)
- 飲食要定時和定量

健康飲食金字塔

(成人)



食物類別

吃最多 — 五穀類

五穀類食物的主要營養成份是醣類(一般稱為碳水化合物)，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：

各類粉、麵、飯、麥片、麵包、餅乾等。

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 - 紅米飯、糙米飯、湯米粉/上海麵/通粉、
燕麥(麥皮)、全麥麵包、麥餅

少選擇 - 油麵、即食麵、酥皮批撻、蛋糕、夾心餅



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、瓜類及水果。

瓜菜類

選擇貼士：挑選含豐富胡蘿蔔素和維生素C的深綠色和橙黃色的瓜菜如菜心、菠菜、甘筍、南瓜、番茄等；避免把瓜菜煮得太久，以減少流失營養素。

多選擇 - 新鮮瓜菜

少選擇 - 醃製瓜菜如醬瓜、榨菜

水果類

選擇貼士：水果宜吃新鮮的。挑選含豐富胡蘿蔔素和維生素C的橙黃色水果如橙、木瓜、芒果等；及選擇不經醃製的乾果如提子乾、西梅乾等。

多選擇 - 新鮮水果、純果汁

少選擇 - 罐頭水果、加糖果汁、蜜餞(加糖)乾果



吃適量 — 肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及奶品類

肉類、家禽、魚及蛋類食物含豐富蛋白質，其中的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、維生素B2，大部份的奶品亦多添加了維生素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、乳酪等。

肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類

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及五穀類食物，以增加蛋白質的攝取量。

多選擇 - 瘦肉，魚，乾豆，豆類製品如豆腐、素雞

少選擇 - 肥肉、雞皮、雞腳、內臟、罐頭肉類、燒味、臘味、炸豆腐、豆腐卜



奶品類

選擇貼士：挑選低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量。不吃牛奶類的可選擇添加了鈣質的豆奶。

多選擇 - 低脂 / 脫脂牛奶、低脂芝士、加鈣豆奶

少選擇 - 全脂牛奶

吃最少 — 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、牛油，各式醬油及調味料，糖果、汽水等。

選擇貼士：選擇低脂肪、低鹽和低糖分食品；及用低油量烹調方法處理食物，好像蒸、燉、焗、烩、白灼、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、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



每天喝6至8杯 - 流質飲品

水份來源：

開水及各式飲品如清茶、果汁、奶(脫脂奶較健康)、清湯等。

種類	你每天需要多少份量呢？					
	1-3歲	3-6歲	6-12歲	12-18歲	成年人	耆年
穀米類	1至2碗	2至3碗	3至4碗	3至6碗	3至6碗	3至4碗
水果	1/2至1個	1個	1至2個	2個	2至3個	2至3個
蔬菜	2至4兩	4至6兩	4至6兩	6至8兩	6至8兩	6至8兩
肉類	1至2兩	2至3兩	3至5兩	5至6兩	5至6兩	4至5兩
奶類	2至3杯	2至3杯	2杯	2杯	1至2杯	1至2杯
油、脂肪及糖類	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。					

(圖表資料來源：醫院管理局 營養資訊中心)

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；我們在依照「健康飲食金字塔」的原則選擇和調節食物的份量及比例外，也要留意食物標籤，了解食物的成份和營養素，選擇營養價值高的食物，增進身體健康。

如欲知更多健康教育資訊，請致電衛生署24小時健康教育熱線：2833 0111，或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁：www.cheu.gov.hk。