

## 健康飲食指南

### Guide to Healthy Eating

- 每日多做運動
- 保持適當的體重
- 選擇低膽固醇、飽和脂肪和反式脂肪及適量脂肪的飲食
- 多選擇不同種類的水果、蔬菜、全穀類食品 and 脫脂或低脂奶類
- 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	六至十份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一片麵包</li> <li>• 半杯(碗) 飯、粉麵或麥片</li> <li>• 一杯即食五穀片</li> <li>• 五至七片餅乾</li> </ul>
蔬菜類	兩至四份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一杯煮熟的蔬菜</li> <li>• 兩杯生的蔬菜</li> </ul>
水果類	兩至三份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一個或一杯切好的水果</li> <li>• 半杯乾果</li> <li>• 一杯果汁</li> </ul>
奶類和非奶製品	三份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一杯牛奶或酸奶</li> <li>• 一至二安士芝士</li> <li>• 一杯加鈣豆漿</li> </ul>
蛋白質類	五至七份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一安士魚 / 雞 / 瘦的肉類</li> <li>• 一隻蛋</li> <li>• 兩安士豆腐</li> <li>• 一湯匙花生醬</li> <li>• 1/4 杯熟豆</li> <li>• 半安士果仁或種子</li> </ul>
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、餅乾、粉麵 糙米 穀糠或麥皮
蔬菜類	深綠色 - 西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜 紅 - 甜椒、番茄 黃或橙色 - 甜椒、紅蘿蔔、南瓜、番薯 藍色或紫色 - 捲心菜、茄子、番薯
水果類	蘋果、橙、柑、西柚、藍莓、香瓜、草莓（士多啤梨）、奇異果、木瓜和芒果
奶類和非奶製品	脫脂 / 低脂奶和酸奶 無糖加鈣豆漿 脫脂煉奶
蛋白質類	魚、去皮雞肉（尤其是雞胸肉）、瘦的豬肉、蛋白、乾豆類（眉豆、黑豆、黃豆等）、豆腐
脂肪類	菜子油 橄欖油

## 食譜樣本

早餐	麥片（一碗）加脫脂奶（一杯）及乾果（半杯） <b>或者</b> 100% 全麥麵包（兩片）塗果醬和花生醬（一湯匙）加脫脂奶（一杯）  咖啡或茶加脫脂煉奶（一湯匙）
午餐	100% 全麥粉麵（兩碗）加白菜（一碗）加雞絲（一至兩安士）及低鈉清湯 橙（一個）
小吃	無鹽全麥餅乾（五至七片） 無鹽果仁（半安士） 無糖加鈣豆漿（一杯）
晚餐	糙米飯（一碗） 豆腐（一至兩安士） 蒸魚（兩安士） 西蘭花（一碗） 眉豆湯（連渣）（一碗） 萍果（一個）