

01A_健康飲食指引

一般香港人的飲食習慣並不可取，以吃肉類為主，煮食方法甚為油膩，常吃零食、甜品、汽水、即食麵及醃製食物，甚少吃蔬菜、水果及奶類食品。聰明的現代人若能把握健康的飲食方式，可以令身體得到充分營養之餘，又不會過胖。讓我們齊來瞭解食物營養的真相吧！

食物可分為五大類：

1. 五穀類

即飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片等，含豐富碳水化合物，供給維他命 B 雜及植物性蛋白質。全麥穀類含豐富纖維素，能為身體提供熱能。

2. 蔬菜類

包括所有新鮮、雪藏及罐裝蔬菜，含豐富維他命 A、B、C 等，及各類礦物質、纖維素，屬低脂肪的食物，並有助預防癌症。

3. 水果類

包括所有新鮮、罐裝水果及果汁，含豐富碳水化合物、維他命 A、B、C 等及各類礦物質、纖維素。除椰子及牛油果外，大部分水果均屬低脂肪的食物。

4. 肉類、豆類及豆製品

牛、豬、羊、家禽、魚、蛋、乾豆、豆腐等食物。肉類及豆類食物均含豐富蛋白質、鐵質、維他命 B 雜。而肉類食物則含膽固醇、豆類及豆製品則沒有，並且脂肪含量比肉類低。其功用是構成體內各組織、製造及修補細胞。

5. 奶品類

鮮奶、奶粉、保鮮裝牛奶、乳酪、芝士等，含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命 B 亦含碳水化合物及脂肪。此類食物能維持牙齒、骨骼健康，但選用時宜選擇低脂或脫脂奶。

健康飲食原則

1. 飲食均衡；
2. 保持理想體重；
3. 少吃鹽；
4. 少吃糖；
5. 少吃脂肪；
6. 多吃高纖維食物。