

第六課：健康飲食

飲食之道，最重要是均衡和分量恰當。每樣食物營養各有不同，依從健康飲食金字塔進食，吸收不同的營養，供應身體的需要。編排飲食時，宜以五穀類和蔬果類作為健康飲食的基礎，再配以適量瘦肉和低脂奶便能夠達到均衡飲食之目的。採用低油量烹調方法如蒸、灼、煮、炆、燉，避免煎炸。

食物金字塔⁴

最多吃五穀類；多些蔬菜及水果；適量肉類、魚類、蛋、豆類及奶品類；減少吃油、鹽；糖類。培養健康良好的飲食習慣：

1. 五穀類：3 至 5 碗；全穀麥類如糙米、麥包等比經打磨的白飯、白麵包含更多纖維素和營養；減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等含高脂肪的食物
2. 蔬菜和水果類：3 至 4 份蔬菜(6 至 8 兩)和 2 份水果；蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質；避免把蔬菜煮得太久，以減少營養的流失；有咀嚼困難的長者可以把蔬菜切成小段，以幫助咀嚼；
3. 肉類、魚、蛋和代替類：5 至 6 兩肉類；瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪；把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼
4. 奶類：每天 1 至 2 杯奶；低脂或脫脂奶；不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或豆腐和黃豆，也可多吃深綠色蔬菜和白飯魚等含較高鈣質的食物
5. 油、鹽及糖：減少進食含高脂、高糖和高鹽的食物如蛋糕、臘腸、鹹魚、鹹蛋等；多用天然調味料如薑、葱、蒜頭和洋葱

三低一高（低鹽、低糖、低脂、高纖）⁵

1. 低鹽：高鹽會導致血壓上升/高血壓；減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等；不宜多選以高鹽分調味料烹調的食物，如椒鹽鮮魷、豉椒排骨等；多用天然調味料
2. 低糖：高糖導致血糖上升/糖尿病；甜品、西餅、汽水、加糖果汁、罐頭水果含較多糖分和熱量，只宜淺嚐；可多選吃新鮮水果、梳打餅、全麥餅
3. 低脂：高糖導致肥胖/心臟病；少吃曲奇餅、威化餅、蛋糕、蛋撻、椰汁糕、炸雞翼、炸薯、醬汁；少油烹調如湯粉麵、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等；
4. 高纖：可預防心臟病/便秘。高纖小食能增加飽腹感，高纖維素的食物如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；配菜如冬菇、雲耳、甘筍等

⁴衛生署(2006)。健康飲食金字塔。取自 http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/healthyeating.htm

⁵衛生署(2006)。健康小食。取自 http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/healthy_snacks.htm