

識飲識食識選擇

健康飲食 金字塔



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，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
- 每天飲用足夠的流質飲品(包括清水、清茶和清湯)
- 飲食要定時和定量

健康飲食金字塔(成人)



食物類別

吃最多 穀物類

食物來源：粥、粉、麵、飯、中式包點、早餐穀物、麵包及餅乾等。



穀物類食物含豐富碳水化合物，是熱量的主要來源，亦含少量維生素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。

選擇貼士：挑選低脂肪（如不經油炸）和全穀麥類食物。



多選擇－米粉、上海麵、饅頭、通粉；紅米、糙米、燕麥（麥皮）、全麥麵包、麥餅等



少選擇－油麵、即食麵、酥皮批撻、蛋糕、夾心餅等

吃多些 蔬菜類 及 水果類

食物來源：各類蔬菜、瓜類、豆類、菇菌及水果、乾果等。

蔬菜類

選擇貼士：挑選含豐富β-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、紅蘿蔔、南瓜、番茄）；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）

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。



水果類

選擇貼士：挑選含豐富β-胡蘿蔔素和維生素C的橙黃色水果（如橙、木瓜、芒果）；及選擇不經醃製的乾果（如提子乾、西梅乾）。



多選擇－新鮮水果、不經醃製的乾果



少選擇－加糖罐頭水果、加糖果汁、蜜餞（加糖）乾果等



吃適量 肉、魚、蛋及代替品

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、紅豆、綠豆)、果仁、種籽(如花生、腰果、芝麻)等。



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、豬肝及蛋含豐富鐵質。乾豆類、果仁、種籽及黃豆製品如豆腐、豆腐乾、腐皮含豐富蛋白質、不飽和脂肪酸、鐵質及膳食纖維。

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果仁食物，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、鮮腐竹)等



少選擇－肥肉、雞皮、雞腳、內臟、罐頭肉類、加工肉類(如香腸、午餐肉)、燒味、臘味、炸豆腐、豆腐卜等

吃適量 奶類及代替品

食物來源：牛奶、芝士、乳酪、加鈣豆奶等。

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奶。



多選擇－低脂/脫脂牛奶、低脂芝士、加鈣豆奶、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)等

奶類及代替品含豐富鈣質、蛋白質、維生素B₂，大部分的奶品亦添加了維生素D。



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、低鹽和低糖分食品；及用少油量烹調方法處理食物，好像蒸、燉、炆、焗、白焯、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、甜品等

每天應喝6-8杯流質

水分來源：清水及各式飲品如清茶、奶
(脫脂奶較健康)、清湯等。



你每天需要吃多少食物呢？

食物種類		穀物類	水果類*	蔬菜類*	肉、魚、蛋 及代替品	奶類 及代替品	油、鹽、 糖類
年齡							
2至5歲		1.5至3碗	最少1份	最少1.5份	1.5至3兩	2杯	吃最少 (由於可透 過進食其 他類別的 食物攝取， 故無須特 別建議)
6至11歲		3至4碗	最少2份	最少2份	3至5兩	2杯	
12至17歲		4至6碗	最少2份	最少3份	4至6兩	2杯	
18至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至2杯	
65歲或以上		3至5碗	最少2份	最少3份	5至6兩	1至2杯	
備註		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，各年齡組別人土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。



中央健康教育組網頁
Central Health Education Unit website

www.cheu.gov.hk

衛生署二十四小時健康教育熱線
24-hour Health Education Hotline of the Department of Health

2833 0111