

今期內容：

- ◇ 在家抗疫 之 油篇
- ◇ 「營」接牛年
- ◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新

### 在家抗疫 之 油篇

緊接上期分享了「減糖」小貼士，今期我們會介紹關於油（脂肪）的資訊。提起脂肪，不少人會聯想起肥胖和膽固醇，但莫非飲食也要「零」脂肪？

#### 脂肪對身體的功效及影響

脂肪是身體必需營養素之一，為身體提供熱量、維持體溫、幫助傳送及吸收脂溶性維生素A、D、E及K等。脂肪主要分為飽和脂肪、不飽和脂肪及反式脂肪三類。攝取適量不飽和脂肪有助維持健康，但過多飽和脂肪或反式脂肪則會增加患上心血管疾病的風險。另外，經常進食高脂肪食品亦會引致肥胖問題。

#### 每天建議攝取量

根據「中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）」建議，每天的脂肪量攝取為總熱量的20至30%，飽和脂肪則少於總熱量的8%。而世界衛生組織建議反式脂肪的每天攝取量為少於總熱量的1%。以一個7歲學童為例，每天應攝取30至57克脂肪（約6至12茶匙油）、不多於15克飽和脂肪及不多於1.9克反式脂肪。另外，攝取的脂肪宜以不飽和脂肪為主，應盡量減少含飽和脂肪或反式脂肪的食品（表一）。

	飽和脂肪	不飽和脂肪	反式脂肪
食物來源	肥肉、連皮禽肉、牛油、全脂奶、忌廉、淡奶、椰子及其製品、棕櫚油	植物油（例如芥花籽油）、果仁、種子、牛油果	氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油、酥皮包點（例如牛角包、酥皮蛋撻）

表一 各類脂肪的食物來源

#### 「減油」小貼士

想飲食少油，由今天起，選擇小食、食材和烹調時可嘗試以下小轉變：

由	改為
高脂肪小食（例如薯片、朱古力）	新鮮水果、麥包、烱粟米、蒸番薯
添加了脂肪的穀物類（例如即食麵、河粉）	紅米、蕎麥麩、三色螺絲粉
肥肉及油炸豆製品（例如排骨、雞翼、豆卜）	瘦肉、魚、雞蛋、豆腐
全脂奶、忌廉、淡奶、椰汁、椰漿	低脂或脫脂奶品類
現成醬汁（例如咖喱醬、白汁）	以新鮮蔬菜製作醬汁及用天然香料調味
多油烹調方法（例如炸、走油）	清蒸、焯、焗、少油快炒，每人每正餐用少於2茶匙油烹調

### 熱點推介



抗疫小知識 你我都不要識

### 活動預覽

#### 4月

#### ◇ 「開心『果』月」2021

#### 繼續接受報名

已於2019/20學年報名「開心『果』月」的學校，將獲自動列入本年度的參與學校名單內，毋須再報名



「營」接牛年

農曆新年快到了，想過一個充滿節日氣氛又健康的新年，可參考以下有「營」小貼士。

有「營」菜式

- ◆ 保持均衡飲食及避免進食過量
- ◆ 以全穀麥為主  
(例如糙米飯、燕麥飯)
- ◆ 多選以蔬菜為主的菜式  
(例如北菇扒雙蔬、瑤柱節瓜甫)
- ◆ 宜選脂肪含量較低的肉類及代替品  
(例如牛柳、去皮雞肉、魚、豆腐)
- ◆ 少油及少醬汁的菜式較佳  
(例如蒸魚、焯菜)



賀年糕點

- ◆ 自製蘿蔔糕及芋頭糕時，選用脂肪或鈉較低的瘦肉、元貝、冬菇等食材
- ◆ 製作年糕及馬蹄糕時，加入含天然甜味的紅棗及馬蹄，以減少用糖分量
- ◆ 閱讀營養標籤，選擇脂肪、鈉及糖含量較低的糕點
- ◆ 以蒸或微波爐翻熱糕點能減少脂肪攝取
- ◆ 分量宜少，只作小食，而非正餐

健康全盒

- ◆ 放入無添加糖乾果、原味米通、乾焗原味果仁等小食
- ◆ 宜淺嚐，以免影響正餐胃口



吳偏食提提你：

煎蘿蔔糕的脂肪是蒸蘿蔔糕的 1.5 倍！



賀年禮盒推介

- ◆ 可選新鮮水果、無添加糖乾果、乾焗原味果仁、冬菇、非油炸麪
- ◆ 以實用物品 (例如文具、餐具) 代替食品

「社區營養服務資料庫」已經更新



「健康飲食在校園」運動專題網站除了校園健康飲食的資訊外，當中的「社區營養服務資料庫」更可

供學校參考有關社區營養服務的公司或機構資料。學校可按校情選取所需的服務，例如營養講座、營養活動工作坊、小食 / 餐單設計顧問服務等，以助推廣校園健康飲食文化。

剛更新的「社區營養服務資料庫」已上載至專題網站 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503>，歡迎查閱。

主頁 > 資源中心 > 健康飲食資訊 > 社區營養服務資料庫

社區營養服務資料庫

健康飲食資訊

宣傳短片

其他



「健康飲食在校園」運動旨在鼓勵學校、家長及食物供應商通力合作，共建校園健康飲食文化。透過與學校、食物供應商、家長代表交流，衛生署了解到他們於推廣健康飲食時，除本署的支援外，亦需要其他的營養顧問服務。為方便他們查閱社區營養服務的資料，政府透過衛生署設立「社區營養服務資料庫」，上載有關資料，供各界人士參考。

為設立此平台(本網站)，衛生署特別二零零七年八月廿四日去信香港營養學會、香港營養師協會及香港執業營養師工會，邀請對計劃有興趣的營養師以個人、公司或機構名義，提供聯絡和其他相關資料，並適時作出更新。

在此平台所發布的資料均由公司或機構自願提供，一切填報資料的真確性概由有關公司或機構負責，並以填報日期當日情況為準，有關公司或機構已獲通知，如上述資料有任何更改時，盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，盡力確保本網所載資料能持續作為最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府(下稱「政府」)在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期有關公司或機構提供最準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網所載資料或資料庫或與之有關而引致的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎其他營養機構隨時加入或退出此發布計劃，若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們(電郵地址：[eatsmart\\_school@dh.gov.hk](mailto:eatsmart_school@dh.gov.hk))。

- 提供社區營養服務公司或機構資料
- 提供社區營養服務公司服務性質