

長者

健營小食

選擇較健康和
營養豐富的小食



提高他們對飲食的興趣



補充日常
進食量之不足*

*尤其是日常進食量少，胃口
欠佳或體重過輕的人士



進食含高脂肪、
高糖分或高鹽分的小食



容易令體重上升



增加患上慢性疾病
如高血壓、高血膽固醇
和糖尿病的風險



如對本單張有任何疑問，請向醫護人員查詢。



智選健康小食



1 遵照「三低一高」的健康飲食原則，有助控制體重。

2  多嘗試不同的食物種類，以攝取不同的營養素。

3 小食分量要適中，以免攝取過多熱量，令體重上升。



4 進食小食時宜與正餐最少相隔兩小時；正餐之間宜只吃一次小食，以免影響下一頓正餐的胃口。

午餐



下午茶



6

Use by XX.XX.XXXX
此日期或之前食用

適當保存小食，並在有效食用日期前食完。

5 閱讀預先包裝小食上的營養標籤，比較同類型產品，挑選含較低熱量、低脂肪、低糖分和低鹽分（鈉質）的小食。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100ml / 每 100 毫升	
Energy / 能量	40kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	2.4g / 克
Total Fat / 總脂肪	1.2g / 克
- Saturated Fat / 饰和脂肪	0g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	5.0g / 克
- Sugar / 糖	4.8g / 克
Sodium / 鈉	10mg / 毫克



穀物類



✓ 多選擇全穀類食物，能增加飽腹感，減低進食過量的機會，有助控制體重。



低脂奶麥皮



蒸饅頭



花生醬多士 (少醬) 、全麥包



全麥餅



西多士、菠蘿包、雞尾包、酥皮批撻



沙琪瑪



夾心餅、消化餅



蛋糕、西餅



糙米
新鮮水果



蒸番薯



蒸菜餃



車厘茄



無添加糖乾果

蔬菜類及水果類

✓ 蔬果含有豐富鉀質，有助調節血壓水平。

✓ 蔬果同時含有豐富膳食纖維素，有助腸道暢通；當中的水溶性纖維更有助控制血膽固醇水平。



炸薯條、薯片



加入大量沙律醬的沙律



醃製涼果如話梅



添加糖的罐頭水果



添加糖的果汁



低脂/
脫脂奶



低脂芝士、
低脂原味乳酪



低糖加鈣豆奶

奶類 及代替品

✓ 過輕或胃口欠佳人士，
進食奶類小食，有助
補充蛋白質。



全脂奶



淡奶



煉奶



全脂芝士、芝士蛋糕

全脂/ 加糖乳酪
或乳酸
飲品、
雪糕



肉、魚、蛋 及代替品

✗ 一些中式蒸點如
牛肉球、蒸排骨，
隱藏了不少脂肪，
容易導致肥胖及
血膽固醇上升，
宜避免進食。



蛤蛋



蒸鰻魚球



少糖 / 無糖豆腐花



焗原味果仁



栗子



煎炸食品如
炸魚柳和煎釀三寶



加工肉類如
午餐肉和腸仔



鹽焗或油炸
果仁及花生

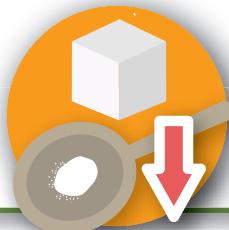


醃製小食
如豬肉鬆

其他 (如甜品、飲料)



✓ 宜選擇含高纖維素的糖水或糕點如木瓜雪耳糖水、紅豆糕。選擇含豐富蛋白質的甜品如燉蛋、腐竹薏米糖水等，更有助體重過輕或胃口欠佳人士增加營養攝取。建議自製糖水或糕點，可減少用糖量。



✓ 在餐廳選擇飲品時，可揀選熱檸檬茶或水，配以少量糖分或使用代糖。



✗ 加入椰汁、淡奶或煉奶的甜品或飲品，如椰汁西米露、紅豆冰、奶茶等，含高飽和脂肪，容易令血膽固醇上升，應避免選擇。



✗ 不少預先包裝飲品或即沖飲品加入了大量糖分，多喝會令身體攝取過量糖分及熱量，宜改以低糖/無糖配方代替，或喝清茶、清水為佳。



✗ 其他零食如朱古力、糖果等，大多含有高脂肪或高糖分，多吃會令體重上升。

健康小食食譜推介

粟米吞拿魚紅米飯糰

製法：

1. 紅米用清水浸 3 小時。
2. 紅米及白米混合及洗淨，煲成紅米飯，待涼一會後加入壽司醋拌勻。
3. 吞拿魚及粟米粒隔去水分後，將吞拿魚壓爛成蓉，並與粟米粒及紅米飯一起拌勻。
4. 將紫菜剪成長方條。用少許壽司醋濕手，拿小量紅米飯搓成圓球狀或其他形狀，包上一條紫菜，即成小飯糰。



材料（約20件分量）：

白米	200 克
紅米	50 克
壽司醋	2 湯匙
罐頭水浸吞拿魚	100 克
罐頭粟米粒	100 克
紫菜	1 大塊

營養小貼士

紅米含豐富膳食纖維素、多種維生素B和礦物質如鋅及鐵，有助促進新陳代謝，增加飽肚感之餘又有助腸臟健康。下午茶時吃一件，既飽肚又有營養。



吞拿魚含豐富蛋白質及不飽和脂肪，有助控制血膽固醇；建議選用水浸吞拿魚，以減少脂肪攝取。

健康小食選擇廣 三低一高細心選

適時適量免增磅 營養美味兩俱全

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

