

長者健康飲食

健康飲食金字塔



健康飲食金字塔，是基本健康飲食的指引，強調選擇適量及多元化的食物，以攝取身體所需營養的一個均衡飲食模式。各食物類別包括穀物類、蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，負責供應人體所需不同營養，不能互相替代。

穀物類

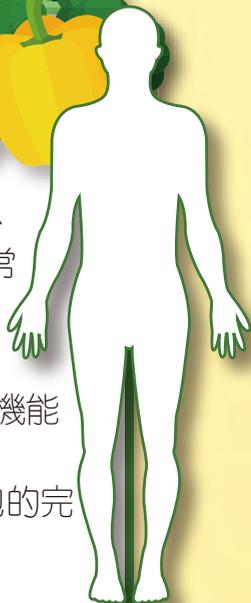
● 應佔飲食中最多的分量，以提供熱量，維持身體活動及運作，例如粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾、麥皮、早餐穀物等

● 宜多選全穀物類，如紅米、麥皮、全麥麵包等

● 每天建議進食量：約3至5碗飯、粉、麵等*



蔬菜類和水果類



- ① 蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素、礦物質、植物素和抗氧化物，在日常的飲食中應吃較多
 - ① 纖維素幫助腸道蠕動，預防便秘
 - ① 維生素、礦物質能維持身體正常機能運作
 - ① 植物素和抗氧化物有助維持細胞的完整，避免細胞變異和受破壞

- ① 蔬菜類包括綠葉蔬菜、瓜類、根莖類等
- ① 宜配合低脂肪烹調法如蒸、煮、灼、炆等，減少用油量
- ① 宜因應季節，選吃不同種類的蔬菜和水果，令飲食多元化



- ① 蔬菜類每天建議進食量：
 - ① 最少3份
 - ① 1份蔬菜等於半碗煮熟的瓜、菜或菇類*

- ① 水果類每天建議進食量：
 - ① 最少2份
 - ① 1份水果等於1個中型水果如橙、蘋果、梨或半碗水果塊如木瓜粒，皺皮瓜粒*

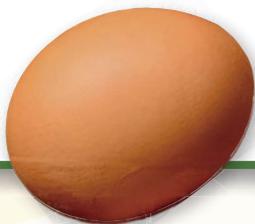


肉、魚、蛋及 代替品

- 應佔飲食中適量的分量
- 含豐富蛋白質，幫助製造及修補細胞；當中的海產、海魚和雞蛋亦含有豐富碘質
- 進食量不足可導致營養不良，但過量進食會令身體攝取過多的脂肪，影響健康（如肥胖和血脂肪水平上升）
- 包括肉類、家禽、魚、各類海產、蛋、乾豆類如眉豆、紅豆、綠豆、黃豆及其製品如豆腐、豆腐乾等
- 避免選擇帶皮層及肥膏的肉類
- 宜選瘦肉類、去皮家禽、魚、乾豆類、未經油炸的豆類製品如豆腐、腐竹



- 每天建議進食量：5至6兩
（1兩肉類的分量約等於1隻雞蛋、
1磚水豆腐或4湯匙熟黃豆）



奶類及代替品

- 應佔飲食中適量的分量
- 含豐富營養素如蛋白質、維生素B2和B12
- 含豐富鈣質，有助維持骨骼健康
- 宜選脫脂奶、低脂奶、低脂芝士或低脂乳酪、高鈣低糖豆奶等



● 每天建議進食量為1至2份

● 1份奶類及代替品等於：

- 1杯低脂、脫脂奶# 或
- 兩片芝士



=



水分

● 身體重要成分之一，不能缺少

- 每天最少飲用6至8杯流質如清水、清茶、清湯、低脂/脫脂奶、高鈣低糖豆奶等#

● 不宜選擇含高脂肪或高糖分之飲料如鮮榨椰汁、汽水、加糖果汁等



*以約250 - 300毫升中號碗計 #以240毫升杯計

油、鹽、糖類 應吃最少



油

- ① 多選用少油烹調法如蒸、煮、灼、炆、燉和焗等
- ① 含高脂肪食物如肥肉、全脂奶、蛋糕、曲奇餅等含高熱量，過量進食會導致體重上升
- ① 避免進食煎炸食物如春卷、油條、炸薯條等



鹽

- ① 盡量減少進食含高鹽分或醃製的食物如鹹魚、醃菜、涼果
- ① 世界衛生組織（世衛）已把加工肉類製品如腸仔、午餐肉、火腿歸類為第一級致癌物，這些食物亦含高鹽分，建議少吃



- ① 避免過量使用含高鹽分的調味料如雞粉、醬油、蠔油
- ① 宜多選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭、果皮、胡椒、檸檬

- ① 世衛建議成人每日應攝取約少於一茶匙的鹽，並以加碘食鹽代替一般食鹽（如有甲狀腺問題應諮詢醫學建議）

糖

- ① 過量進食含高糖分的食物能令體重上升，增加患上慢性病如高血脂、高血膽固醇、高血壓、心臟病、糖尿病或某些癌症的風險
- ① 避免進食含高糖分的食物如糖果、甜品、糖水、糕點、甜飲品等



健康飲食金字塔 (長者)

註：1碗約=300毫升
1杯約=240毫升



如對以上飲食建議有疑問，
請諮詢醫護人員的意見



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

