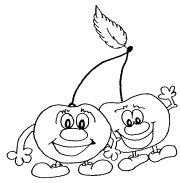


一般來說，午餐总是在繁忙紧张的一天中匆匆吃过便算，而且我们多会选择烹调快而且方便的食物。然而，午餐可以是既美味又营养丰富的。这取决于你的选择。以下是一些有关健康可口午餐的小秘方。

## 一顿健康餐

### 有什么好处？

- 保持最佳营养状态
- 为身体的成长、修补及其他机能提供基础营养
- 预防高血压、心脏病、糖尿病及肥胖等慢性疾病



### 怎样达到？

- 吃不同种类的食物
- 按照健康饮食金字塔的比例和份量适当地进食
  - 多吃高纤维的谷物类食物
  - 多吃蔬菜和水果
  - 适量进食肉、鱼、蛋及代替品和奶类及代替品
  - 少糖、少盐及少油
- 食用碘质丰富的食物包括紫菜、海带、海产、海鱼、鸡蛋、牛奶及奶制品等
- 每天喝6至8杯流质饮品，包括清水、低脂/脱脂牛奶等
- 明智选择烹调方式
  - 蒸、水煮或使用少油快炒的烹调方式较煎炸为佳
  - 使用易洁锅会更省油
- 尽量少用或避免使用猪油、牛油等动物脂肪烹调。可改用植物油，例如芥花籽油、橄榄油等
- 如需调味，可以用加碘食盐代替一般食盐，在上菜时才把加碘食盐加入菜肴中，并确保每天食盐的总摄入量少于5克（1茶匙）



	西式午餐的选择	
	较理想的选择	少选
沙律	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鲜蔬菜及水果</li> <li>• 瘦肉片（去皮及去掉可见脂肪）</li> <li>• 鹰嘴豆、腰豆</li> <li>• 低脂沙律酱/醋/柠檬汁（酱汁另上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 罐装水果或腌制蔬菜</li> <li>• 腌制肉类，例如烟肉、香肠、火腿</li> <li>• 油炸面包粒</li> <li>• 用全脂忌廉、全脂芝士制成的沙律酱</li> </ul>
汤羹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加入豌豆、小扁豆或瘦肉的非忌廉类汤，例如肉汤、羅宋汤或意大利菜汤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 忌廉类汤，例如周打鱼汤及忌廉鸡汤</li> </ul>
马铃薯	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焗/焗马铃薯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炸薯条、薯饼</li> </ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鲜蔬菜例如椰菜花、芦笋、西兰花、青瓜、椰菜、红萝卜、豌豆、豆类、西红柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腌制或罐装蔬菜</li> <li>• 使用牛油/植物牛油烹制或佐以浓酱汁进食</li> </ul>
谷物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米、红米、燕麦片（麦皮）拌以低脂/脱脂奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 方便面、或拌以浓忌廉汁/肉汁的意大利粉或饭</li> </ul>
三文治	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全麦面包、贝果包、彼德包</li> <li>• 新鲜蔬菜，例如生菜、西红柿及青瓜</li> <li>• 焗鸡蛋/蛋白</li> <li>• 瘦肉，例如鸡肉、火鸡肉、牛肉（除去可见脂肪）</li> <li>• 矿泉水浸吞拿鱼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 西饼、牛角包</li> <li>• 牛油、植物牛油、蛋黄酱</li> <li>• 煎蛋、炒蛋</li> <li>• 午餐肉、香肠、烟肉</li> <li>• 油浸吞拿鱼</li> </ul>
肉类/家禽类/鱼类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瘦肉或家禽（去皮及除去可见脂肪）</li> <li>• 矿泉水浸吞拿鱼</li> <li>• 肉类代替品，例如小扁豆、豆类及豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鸡翼、炸鱼柳</li> <li>• 油浸吞拿鱼</li> <li>• 腌制肉类，例如烟肉、香肠及午餐肉</li> </ul>
奶制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低脂/脱脂芝士、低脂/脱脂原味乳酪</li> <li>• 低脂/脱脂奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全脂芝士、全脂乳酪</li> <li>• 全脂奶、花奶、炼奶</li> </ul>
甜品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鲜水果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雪糕</li> <li>• 芝士蛋糕</li> <li>• 啫喱</li> </ul>
饮料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 清水、低脂/脱脂奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 添加糖果汁、汽水</li> </ul>

## 健康的小食

- 小食有时可补充每日所需的能量及营养
- 尽量选择有营养、少脂肪、少盐及少糖的小食
- 建议在正餐前 1.5 至 2 小时进食小食，并尽量在每日相若的时间
- 须确保小食不会影响你进食更营养丰富的正餐胃口



适宜选择的小食	少选为佳的小食
全麦包、花生酱多士	蛋糕、曲奇饼、威化饼、夹心饼
低脂／脱脂芝士三文治、西红柿生菜三文治	方便面、杯面、冬甩、牛角包
焗马铃薯	薯饼、炸薯条
焗鸡蛋	炸鸡翼、香肠、咖喱角
蔬菜沙律、水果沙律（少量低脂酱汁）	布甸
高钙低糖／无糖豆奶或低脂／脱脂奶	奶昔
低脂／脱脂原味乳酪	雪糕
无添加糖和盐的果仁、无添加糖的果干、新鲜水果	糖果、巧克力
水煮粟米粒（无添加牛油）、无添加糖的干果片（如苹果片等）、无添加盐的紫菜	薯片

健康饮食是健康身体的基石。进食适量及适当种类的食物可令午餐及小食更健康。如果不便自备午餐，也可选择在学校饭堂及各食肆享用健康的食物。请下定决心，由今天开始享用健康的午餐及小食吧！

