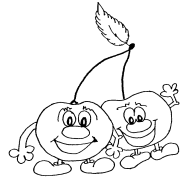


一般來說，午餐總是在繁忙緊張的一天中匆匆吃過便算，而且我們多會選擇烹調快、方便食用的食物。然而，午餐可以是既美味又營養豐富的。這只取決於你的選擇。以下是一些有關健康可口午餐的小貼士。

健康及均衡的飲食

有什麼好處？

- 保持最佳營養狀態
- 為身體的成長、修補及其他機能提供基礎營養
- 預防高血壓、心臟病、糖尿病及肥胖等慢性疾病



怎樣達到？

- 吃不同種類食物
- 按照食物金字塔適量進食
 - 多吃穀類或穀物製品
 - 多吃蔬菜及水果
 - 適量瘦的肉類/家禽/魚/蛋/豆類/奶製品
 - 少糖、少鹽及少油
- 每天喝 6 至 8 杯飲料，包括水、牛奶、鮮果汁、清湯及清茶
- 明智選擇烹調方式
 - 燒烤、蒸、水煮或使用微波爐的烹調方式都較煎炸為佳
 - 使用易潔鍋會更省油
- 儘量少用或避免使用豬油、牛油等動物脂肪烹調。可改用植物油，例如芥花籽油、橄欖油。



	西式午餐的選擇	
	多選	少選
沙律	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮蔬菜及水果 • 烤肉片(去皮及去掉可見脂肪) • 鷹嘴豆、腰豆 • 低脂沙律醬 / 醋 / 檸檬汁 (要求醬汁另上) 	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝水果，醃製蔬菜，例如泡菜 • 醃製肉類，例如煙肉、香腸、火腿 • 牛油烘麵包片 • 忌廉、芝士及蛋製成的濃沙律醬
湯羹	<ul style="list-style-type: none"> • 加入開裂豌豆、小扁豆或瘦肉的非忌廉類湯，例如肉湯、羅宋湯或意大利菜湯 	<ul style="list-style-type: none"> • 忌廉類湯，如周打魚湯及忌廉雞湯
馬鈴薯	<ul style="list-style-type: none"> • 煮、焗馬鈴薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 炸薯條、薯餅
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮蔬菜例如椰菜花、蘆筍、西蘭花、甘藍菜芽、椰菜、紅蘿蔔、豌豆、豆類、番茄 	<ul style="list-style-type: none"> • 泡菜、醃製或罐裝蔬菜 • 使用牛油/植物牛油烹製或佐以濃醬汁進食
穀物	<ul style="list-style-type: none"> • 糙米、紅米、麥片或麩皮拌以脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • 即食麪、或拌以濃忌廉汁/肉汁的意大利粉或飯
三文治	<ul style="list-style-type: none"> • 全麥麪包、貝果包、彼德包 • 新鮮蔬菜，例如生菜、番茄及青瓜 • 焗雞蛋/蛋白 • 烤肉，例如雞肉、火雞肉、牛肉(除去可見脂肪) • 水浸吞拿魚 	<ul style="list-style-type: none"> • 西餅、牛角包 • 牛油/植物牛油/蛋黃醬 • 煎蛋/炒蛋 • 午餐肉、香腸、煙肉 • 油浸吞拿魚
肉類/家禽類/魚	<ul style="list-style-type: none"> • 烤肉或家禽(去皮及除去可見脂肪) • 肉類替代品，例如豌豆、小扁豆、豆類及豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> • 雞翼、炸魚柳 • 醃製肉類，例如煙肉、香腸及午餐肉
奶製品	<ul style="list-style-type: none"> • 低脂/脫脂芝士、低脂/脫脂乳酪 • 脫脂奶、低脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • 全脂芝士、全脂乳酪 • 全脂奶、花奶、煉奶
甜品	<ul style="list-style-type: none"> • 雪葩 • 新鮮水果 	<ul style="list-style-type: none"> • 雪糕 • 芝士蛋糕
飲料	<ul style="list-style-type: none"> • 不加糖新鮮果汁、水、低脂/脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • 加糖果汁、汽水

健康的小食

- 小食有時可補充每日所需的能量及營養
- 儘量選擇有營養、少脂肪、少鹽及少糖的小食
- 應在正餐的最少兩小時前進食小食，並儘量在每日相若時間進食
- 須確保小食不會影響你進食更營養豐富的正餐胃口



健康的小食	不健康的小食
全麥克力架	蛋糕、曲奇餅、威化餅、忌廉克力架、夾心餅
穀物條、番茄生菜三文治	即食麪、杯麪、冬甩、牛角包
焗馬鈴薯	薯餅、炸薯條
焗雞蛋	炸雞翼，香腸，咖喱角
蔬菜沙律、水果沙律 (少醬汁)	布甸
高鈣低糖豆奶或脫脂奶/低脂奶	奶昔
低脂/脫脂乳酪、雪葩	雪糕
不加鹽果仁、葡萄乾、新鮮水果	糖果、朱古力
低脂爆谷、不含糖穀物早餐	薯片



結論

健康的飲食是良好健康的基石。進食適量及適當種類食物可令午餐及小食更健康。如果不便自備午餐，也可選擇在學校飯堂及快餐店享用健康的食物。下定決心，開始享用健康的午餐及小食吧！

