講飲講食

衛生署
學生健康服務

講座內容

1. 健康飲食原則
2. 如何控制體重
3. 出外用膳秘訣

1. 健康飲食原則

健康飲食金字塔

油、鹽、糖類
Fat/Oil, Salt and Sugar
吃最少
Eat the least
油 Oil
鹽 Salt
糖 Sugar
奶類及代替品
Milk and Alternatives
每天 1 - 2 杯
1 - 2 glasses every day
1 杯 = 240 毫升
1 glass = 240 ml
肉、魚、蛋及代替品
Meat, Fish, Egg and Alternatives
每天 5 - 8 兩
5 - 8 taels every day
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball
蔬菜類 Vegetables
每天最少 3 份
At least 3 servings every day
1 份 = ½ 碗熟菜
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables
水果類 Fruits
每天最少 2 份
At least 2 servings every day
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)
穀物類 Grains
每天 3 - 8 碗
3 - 8 bowls every day
1 碗 = 250 - 300 毫升
1 bowl = 250 - 300 ml
每天應喝 6 - 8 杯流質
Drink 6 - 8 glasses of fluid every day
包括清水、清茶、奶、清湯
Including water, tea, milk, clear soup

穀物類

- 碳水化合物
- 能量

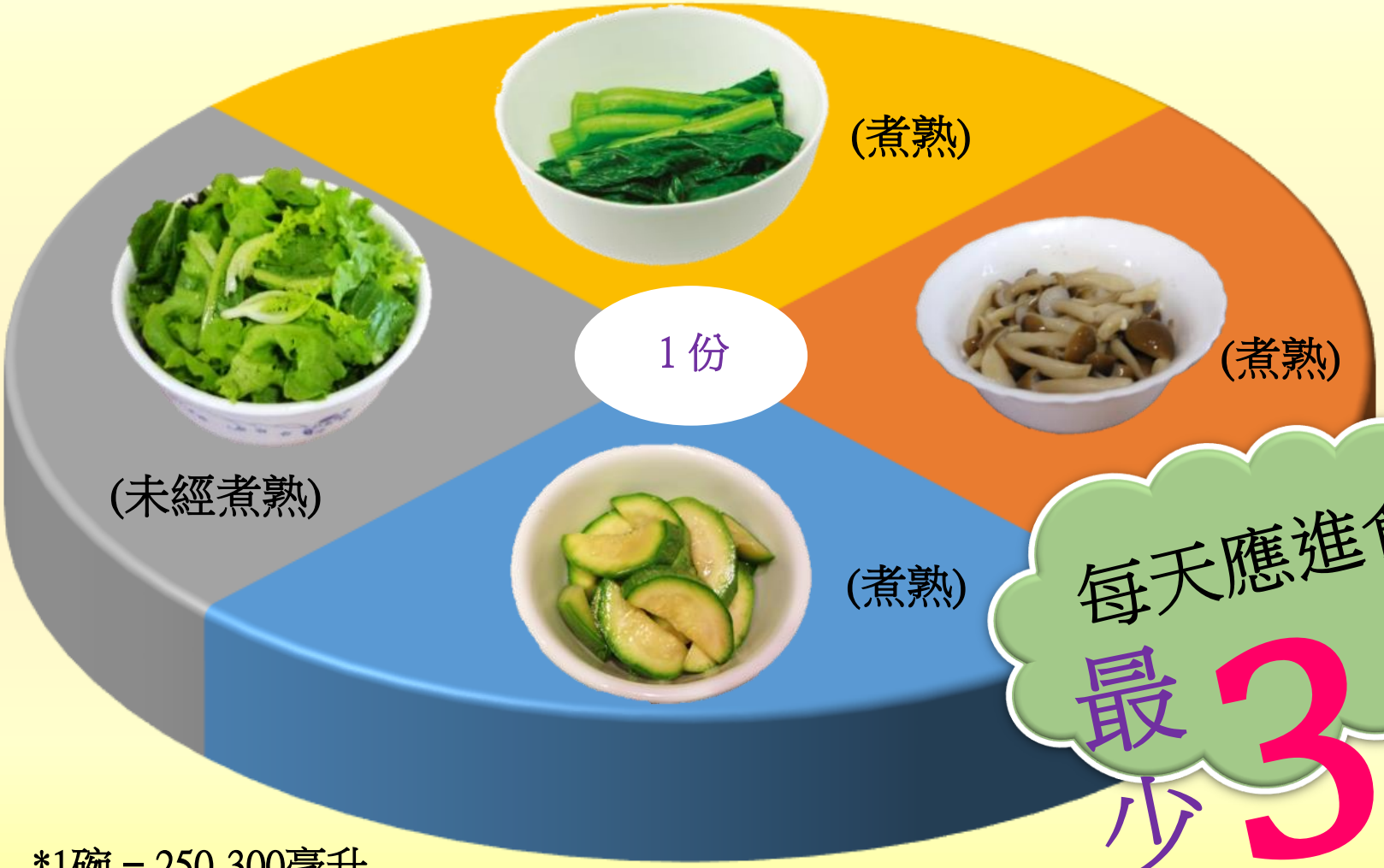
每天應進食

3-8 份

*1碗 = 250-300毫升

蔬菜類

- 維生素C、礦物質、抗氧化物、膳食纖維



每天應進食最少3份

*1碗 = 250-300毫升

水果類

- 維生素C、礦物質、抗氧化物、膳食纖維

*1碗 = 250-300毫升

水果類

=

???

- 由多個水果搾汁而成
- 加添糖分
- 膳食纖維含量較少

不應以飲果汁取代

建議進食不同顏色的蔬果

- 植物化學物質，這些物質對促進身體健康都有正面的影響

顏色	例子	主要植物化學物質	好處
紅色	● 蕃茄、紅椒、士多啤梨、紅提子、西瓜	茄紅素 花青素	✓ 有助減低心血管疾病和癌症風險
橙色或黃色	● 紅蘿蔔、黃椒、橙椒、黃粟米、南瓜、橙、木瓜、芒果	胡蘿蔔素 玉米黃素 葉黃素	✓ 保持眼睛健康
綠色	● 綠葉蔬菜、青椒、西蘭花、青提子、青蘋果、奇異果、牛油果	葉綠素	✓ 具有抗癌功效
藍色或紫色	● 黑提子、藍莓、西梅、茄子、紫椰菜	花青素	✓ 有助減低心血管疾病、中風和癌症風險
白色	● 梨、香蕉、柚子、蒜頭、洋蔥、椰菜花	蒜素	✓ 具有抗病毒和抗菌功效

膳食纖維

可溶性纖維

燕麥片(麥皮)

水果

甘筍

乾豆類 (眉豆、腰豆、黃豆)

不可溶性纖維

蔬菜

全麥穀物類早餐

膳食纖維

可溶性纖維

不可溶性纖維

吸收水份後

穩定血糖

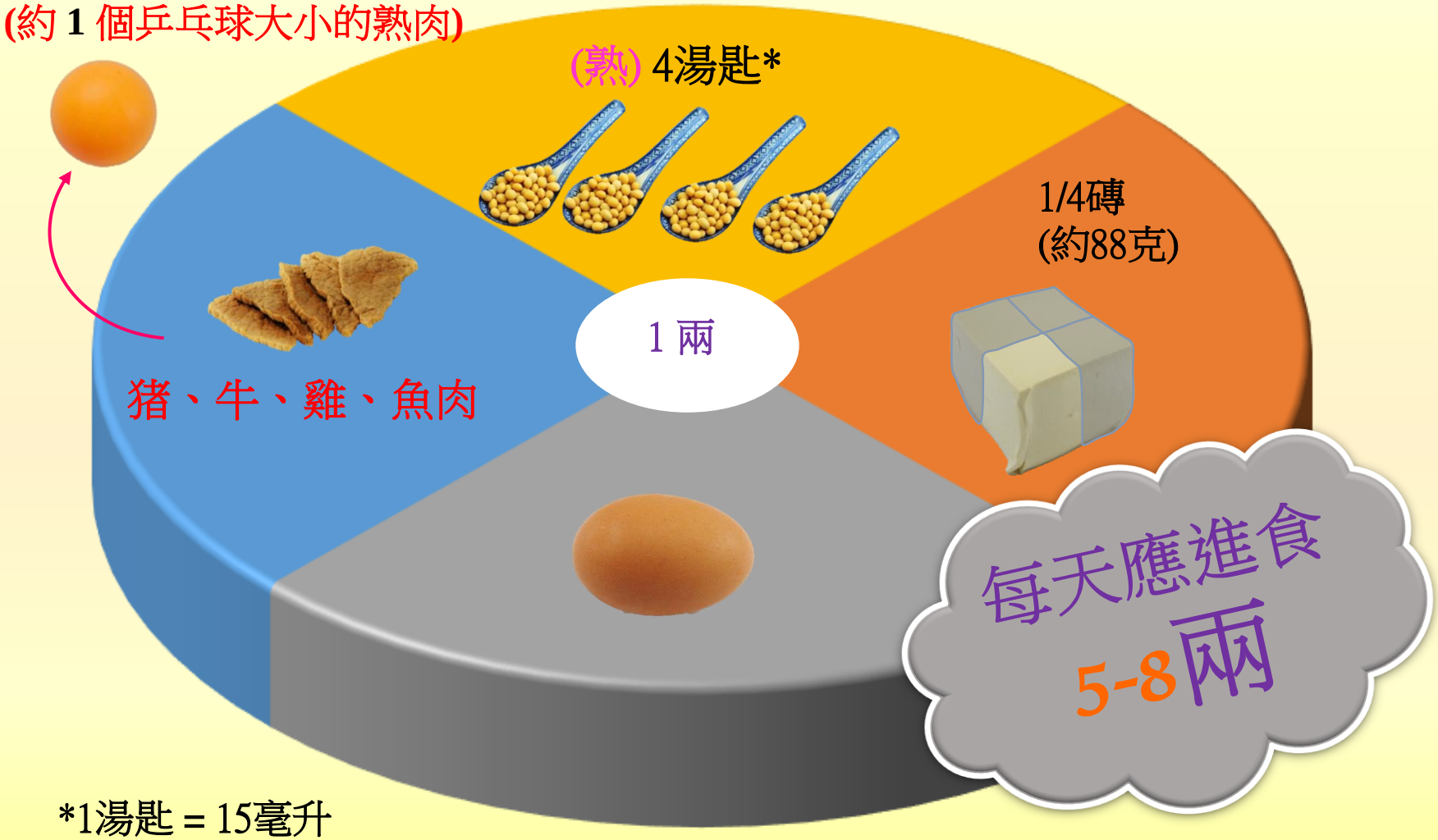
膽固醇

有助排便、
預防便秘

要配合足夠水分才可發揮功效

肉、魚、蛋及代替品

- 蛋白質
- 修補細胞



*1湯匙 = 15毫升

代替品是什麼???

肉、魚、蛋及代替品

豆腐

乾豆類

原味果仁

奶類及代替品

- 鈣質
- 骨骼健康

每天應進食
1-2 份

*1杯 = 240毫升

有沒有試過……

飲用牛奶後

乳糖不耐症

肚脹

肚瀉

油、鹽、糖類

過量

鹽鹵(鈉)

↑ 血壓高風險

糖

↑ 體重

↑ 患糖尿病、心血管疾病、癌症

脂肪

脂肪的種類

反式脂肪

不飽和脂肪 VS 飽和脂肪

脂肪

飽和脂肪
太多

反式脂肪
太多

提升 “壞” 膽固醇

提升 “壞” 膽固醇

+

減少「好」膽固醇

患心臟病
的風險

水分

- 調節體溫
- 移走代謝廢物

每天應飲用

6-8 杯

*1杯 = 240毫升

健康飲食原則

每天應喝6至8 杯流質飲品

如清水， 清湯等

油、鹽、糖類

選擇含較多不飽和脂肪食油

奶類及代替品

選擇低脂或脫脂奶類製品, 加鈣低糖豆奶

肉、魚、蛋及代替品

少選擇加工肉類, 去皮層

蔬菜水果類

多選擇不同顏色蔬菜

多選擇不同顏色水果, 原個水果吃

穀物類

多選擇高纖維穀物類食物

2. 如何控制體重

理想身形的定義

怎麼才算理想身形?

體重指數 Body Mass Index (BMI)

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2\text{(米}^2\text{)}}$$

使用條件: 18歲或以上

怎樣才是肥胖？

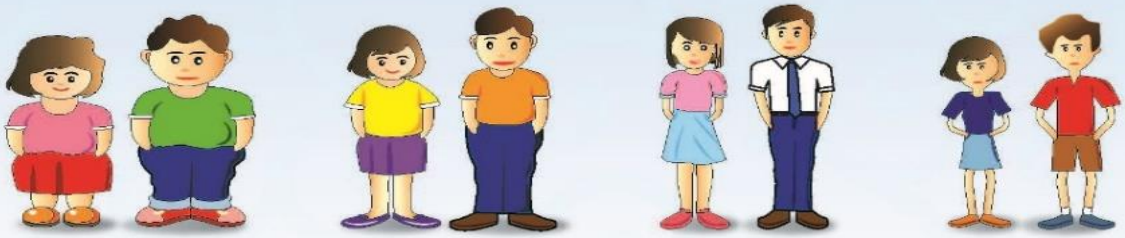
體重指數

成人的理想體重可根據體重指數(Body Mass Index, 簡稱BMI)來計算，體重指數的計算方法是：

$$\frac{\text{體 重 (公斤)}}{\text{身 高(米)} \times \text{身 高(米)}}$$

理想體重範圍表 (按亞洲成年人適用的體重指數計算)

身高(米)	理想體重範圍(公斤)
1.45	38.8 – 48.1
1.5	41.6 – 51.5
1.55	44.4 – 55.0
1.6	47.4 – 58.6
1.65	50.4 – 62.3
1.7	53.5 – 66.2
1.75	56.7 – 70.1
1.8	59.9 – 74.2
1.85	63.3 – 78.4
1.9	66.8 – 82.7



肥胖：
體重指數
25或以上

超重：
體重指數
23 – 24.9

標準：
體重指數
18.5 – 22.9

過輕：
體重指數
18.5以下

資料來源：世界衛生組織西太平洋區域辦事處

註：以上指數為世界衛生組織西太平洋區區域辦事處頒佈給亞洲成年人的參考，不適用於18歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

怎麼才算中央肥胖?

量度腰圍

	男性腰圍	女性腰圍
中央肥胖	90厘米或以上	80 厘米或以上

使用條件: 18歲或以上

中央肥胖

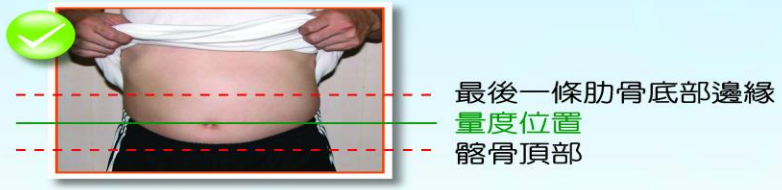
體重指數雖被廣泛用於衡量肥胖程度，但未能有效反映身體的脂肪分佈。中央肥胖（俗稱「大肚腩」），即腹部積聚過量脂肪，與整體脂肪過多的致病風險同樣高。研究指出腰圍可反映腹部脂肪積存的程度，從而評估個人的患病風險。

對於一般亞洲成年人而言，如果你的腰圍尺寸相等於或超出以下水平，你將被界定為中央肥胖，並較一般人有較高患上慢性病的風險。

性別	腰圍（厘米）	腰圍（吋）
男	90或以上	約36
女	80或以上	約32

量度腰圍的方法

1. 將放於腰間的物件（如錢包或手提電話）移走
2. 保持自然呼吸，在呼氣時將量尺準確地套於腰部外圍
3. 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髂骨頂部的中間水平線為準
4. 避免擠壓腹部組織，以厘米作單位記錄



肥胖的成因及影響

為甚麼會肥胖?

熱量失衡

進食熱量 > 支出熱量 → 脂肪 → 體重增加

肥胖可引致.....

中風

高血壓

心臟病

糖尿病

關節炎

靜脈曲張

睡眠窒息症

增加部份癌症風險

如何「控制體重」？

如何「控制體重」?

支出熱量 > 進食熱量 → 體重減輕

每天平均所需的熱量

年齡	體能活動量	男(千卡)	女(千卡)
6-11歲	中	1650-2100	1500-1900
12-17歲	中	2200-2600	1900-2000
18-64歲	低至中	1900-2500	1500-2100

資料來源: 衛生署

每人每天需要多少熱量是因人而異,與年齡,性別,工作,活動量有關

體能活動量: 低 (日常活動如家務,步行到巴士站等)
中 (日常活動 + 30-60分鐘中等強度的活動如以時速5-7公里步行等)

「控制體重」的秘訣

1) 有決心,有恆心,訂下目標

2) 均衡飲食

正向思維

3) 減少進食高熱量食物

營養標籤睇鹽糖油
健康飲食SO EASY!
Read nutrition labels
Look out for salt, sugars and fat to eat healthy
少選
Choose less
多選
Choose more
按每100克計 Per 100g
按每100毫升計 Per 100ml
按每100克計 Per 100g
按每100毫升計 Per 100ml
超過 More than
不超過 Not more than
鈉(鹽)
SODIUM (SALT)
600毫克 mg
300毫克 mg
120毫克 mg
糖
SUGARS
15克 g
7.5克 g
5克 g
總脂肪
TOTAL FAT
20克 g
3克 g
1.5克 g
下載購物卡
留意營養標籤，
選擇「三低」食物！
Download shopping card
Read your labels for healthier choices of '3 low'!
cfs.hk

「控制體重」的秘訣

4)養成做運動的習慣

1)需氧運動(帶氧運動)

2)肌力鍛鍊運動

3. 出外用膳秘訣

外出用膳時選擇食物的原則

低油 低糖 低鹽

高纖

烹調方法

第一

第二

食材

調味料

第三

烹調方法

油炸、油泡、
紅燒、吉列

炒粉、炒麵、
炒飯

燉、蒸、上湯浸、
烤、焗、燉、少油快炒

食材

含椰子、椰漿成分

如咖哩醬、葡汁

加工肉類

如午餐肉、香腸、煙肉

含高脂肪的食物

如豬腩肉、排骨、牛腩、
牛肋骨、肉眼扒

食材

較低脂的肉類

如豬柳、瘦豬扒、牛柳、
西冷、牛腱

增加高纖食物

如紅米飯、粟米

調味料

含高糖或高鈉的調味料

如咖哩汁、海鮮醬、茄汁、
燒烤醬、辣椒醬

天然調味料

如薑、葱、蒜頭、胡椒粉

星級有「營」食肆運動

「星級有營食肆」流動應用程式

蔬果之選

代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上。

3 少之選

代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。

健康火鍋建議

皮蛋芫茜湯
蕃茄薯仔湯
豆乳湯

選擇較低脂湯底

不應飲用涮煮肉類後的湯底

健康火鍋建議

先燙蔬菜，後涮煮肉類

加入穀物類和蔬菜類食材

健康火鍋建議

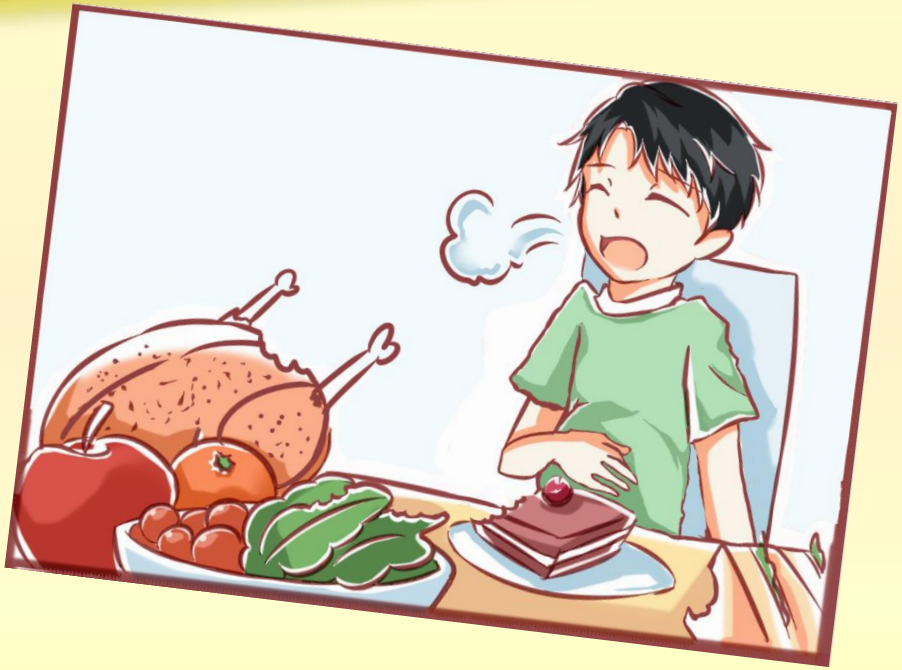
鮮魚片、海鮮、
牛腱、去皮無骨
雞肉等

選擇脂肪比例
較低的肉類

用天然調味料
作調味

切忌「眼濶肚窄」

預備過量的食材



減少攝取油、鹽、糖的技巧

- 切去肥肉 / 皮層
- 撇油
- 麵包走牛油
- 醬另上 / 走汁

- 醬另上 / 走汁
- 避免豉油 / 醬油、薑蓉等
- 減少醃菜
- 減少飲用湯麵中的湯汁

- 醬 / 糖漿另上
- 少甜 / 走甜或選擇熱飲

總結

- 按照健康飲食金字塔的份量比例進食
- 控制體重要注意熱量攝取、營養均衡、運動消耗三方面
- 外出用膳時緊守三低一高原則(低油、低糖、低鹽、高纖)

相關網址及單張:

1. 衞生署學生健康服務
2. 衞生署中央健康教育組

《健康午膳321》

http://www.cheu.gov.hk/files/her/Healthy_Lunch_321_tc.pdf

《健康小食多選擇》

http://www.cheu.gov.hk/files/her/parent_tc_wa.pdf