

要學童健康成長，健康的生活模式是不可或缺的。均衡飲食配合恆常運動，有助他們成長和發育。不良的飲食習慣，除了影響生長，更會危及日後的健康，有機會導致過胖或過瘦，及增加患上腸胃病、貧血、心臟病、高血壓、糖尿病和癌症等都市殺手病。

現時學童的飲食習慣，一般都是多肉少菜很不健康，以就讀全日制的學生為例，他們解決午膳的方式包括自備餐盒、光顧街上的食店、在學校訂購餐盒或在學校食堂進食。而一般訂購的餐盒或食店所提供的食品，多以高熱量、高脂肪的肉類如炸雞翼、豬扒、午餐肉、肉丸及腸仔為主，但蔬菜卻並不多。

青少年由於發育的需要和活動量增加，進食適量而健康的小食，能為他們補充額外的營養和熱量。可惜，大部分學童多喜愛煎炸食品，如薯條、薯片、蝦片、春卷、炸雲吞等，而且他們往往會配以加糖果汁或汽水等不健康的飲料。

如果要改變以上不健康的飲食習慣，我們每天應進食多少份量的蔬果，才算足夠？

在日常生活，我們應如何選擇食物，才是明智之選？

今期衛生署中央健康教育組以「每日二加三」為題，詳細介紹何謂「二加三」，及我們可以如何在均衡飲食中，每天保持攝取兩份水果及三份蔬菜的精明錦囊。

希望家長能為學童選擇合適的食物作午餐及小食。此外，學校也可要求校內的小食部及午餐餐盒供應商提供更健康的食物，以確保學童能得到充足而均衡的營養，使他們能健康的成長和發育。



編輯委員會：陳煒雲醫生、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm



衛生署中央健康教育組

蔬菜和水果中含有哪些營養素？



大部份水果和蔬菜都是天然低熱量食物，同時能為人體提供各種營養素及預防疾病的物質，如維他命、礦物質、水份、膳食纖維和植物化合物等。不同研究顯示，在均衡飲食中進食足夠蔬果，能有助預防多種主要疾病及健康問題，如高血壓、糖尿病、中風、心臟病、一些癌症及肥胖等。

甚麼是「每日二加三」？

適量進食不同種類的食物，是達致均衡飲食及獲得充足營養的關鍵。近年，不同的研究對蔬菜及水果進行廣泛的探討，了解蔬果在健康飲食中的重要性，與及它們對減低多種疾病風險（如心臟病、中風及某些癌症）的功用。世界衛生組織更估計，如果進食足夠蔬果，全球的死亡人數每年有機會減少高達270萬。為了促進健康，衛生署提倡在均衡飲食中，每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜（每份約80克）。



甚麼是一份水果？



「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果（如：布祿）
- 一個中型水果（如：橙、蘋果、奇異果）
- 半個大型水果（如：香蕉、西柚、楊桃）
- 半杯水果塊或其他種類的水果（如：西瓜、士多啤梨、提子、荔枝）
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾（如：提子乾、西梅乾）
- 四分之三杯沒有添加糖的鮮果汁（如：鮮橙汁連果肉）

註：一杯=240毫升

每人每天應進食最少兩份，並盡量選擇不同種類的新鮮水果。

計算兩份水果時，有什麼可以包括在內？



以下各類的水果皆可包括在內：

- 新鮮、罐頭和冷藏水果，但添加了大量糖份的水果（如甜品）及脂肪含量高的水果（如椰子、榴槤和牛油果）除外。
- 沒有添加糖或鹽的果乾和乾棗類。
- 沒有添加糖的鮮果汁。

甚麼是一份蔬菜？

「一份蔬菜」約等於：

- 一碗未經烹調的葉菜（如：生菜）
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、菇類或豆類（如：菜心、豆芽、茄子、荷蘭豆）
- 四分三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁（如：新鮮番茄汁連渣）

註：一杯／碗＝240毫升

每人每天應進食最少三份，並盡量選擇不同種類的新鮮蔬菜，及避免進食醃製的蔬菜。



計算三份蔬菜時，有什麼可以包括在內？

以下各類蔬菜皆可包括在內：

- 新鮮、罐頭和冷藏蔬菜（醃製的蔬菜，例如鹽醃及醋漬蔬菜除外）。
- 根莖及瓜類植物（馬鈴薯等日常飲食中作為澱粉質主要來源的植物除外）。
- 豆類、菇類、海藻及芽菜類。
- 沒有添加糖的新鮮蔬菜汁。

「二加三」精明錦囊一早餐

可選擇有蔬菜作餡的三文治做早餐，來代替高糖或高脂肪的麵包。

更健康的選擇包括：

- 番茄三文治配烤雞（去皮）
- 吞拿魚三文治配生菜
- 蛋沙律三文治配粟米

避免選擇

甜包（如：菠蘿包、荳沙包）、牛油多士及果醬多士



「二加三」精明錦囊一小食



可選擇含豐富纖維及維他命的水果和蔬菜作小食，來代替高糖或高脂肪的零食。

更健康的選擇包括：

- 新鮮蔬菜，如車厘茄、甘筍條、青瓜切片，可配以少量低脂原味乳酪或低脂沙律醬
- 新鮮水果
- 鮮榨果汁或蔬菜汁

避免選擇

薯片、炸薯條、蜜餞、糖果、朱古力、蛋糕及曲奇

「二加三」精明錦囊一正餐

當你上學或上班時，可嘗試自備飯盒，減少外出進餐，並確保飯盒裏有最少三分之一是蔬菜。帶備一些容易進食的水果，例如香蕉、布祿、提子等，方便作小食。

點選學校提供的午餐時，選擇比較多蔬菜的款式。

是否單靠「每日二加三」就能做到飲食及營養均衡？

沒有一種食物能提供保持身體健康所需的所有營養素，我們對不同營養素的需求，也會隨着我們進入人生的不同階段而改變。要為身體提供足夠能量，並維持機能正常，我們應該注意：

- 😊 選擇不同種類食物。
- 😊 以全穀類食物作為每餐主要食物。
- 😊 進食充足蔬果。
- 😊 進食適量瘦肉（包括家禽、魚、海鮮）、蛋類或豆類，及低脂／脫脂奶類產品。
- 😊 避免進食加工或醃製食品，以及高脂肪、高膽固醇、高鹽份及高糖份的食物。
- 😊 喝足夠的水份，減少飲用含糖份的飲品。
- 😊 飲食要定時定量。
- 😊 均衡飲食之餘，也要多做運動，保持適中的體重。

均衡飲食為何那麼重要？

飲食與我們的身體健康有很大關係，透過進食適量和不同種類食物達至均衡飲食，能為人體提供所需的熱量及營養素，包括：

- 😊 維持身體細胞、各種組織及內臟的功能；
- 😊 促進身體生長及發展；
- 😊 促進正常身體機能；及
- 😊 預防患上慢性疾病如高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症及肥胖等。

什麼是健康飲食金字塔？

健康飲食金字塔建基於均衡飲食的主要原則，用以示範如何在日常生活中透過以下兩種方法實踐均衡飲食：

進食正確的食物種類

不同食物有不同的營養價值，身體不能從單一食物中吸收全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類食物，也需要進食每一大類中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體所需。

進食正確的份量

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果吃得不夠，就很可能出現營養不良，營養缺乏的症狀也可能出現；若進食任何種類食物過量，則可導致營養過多或肥胖。



哪些蔬果含豐富維他命C及纖維？

以下是一些蔬果的營養參考值，請緊記：要達致營養均衡，必須適量進食不同種類食物。

含豐富維他命C的水果例子一覽

水果名稱/份量	維他命C含量 (毫克)
奇異果/一個，中型 (76克)	70.5
橙/一個，中型 (131克)	69.7
士多啤梨/半杯 (83克)	48.8
木瓜/半杯 (70克)	43.3
西柚/半個，大型 (123克)	38.4

含豐富維他命C的蔬菜例子一覽

蔬菜名稱/份量	維他命C含量 (毫克)
紅燈籠椒/半杯，煮熟 (68克)	116.3
青燈籠椒/半杯，煮熟 (68克)	50.6
西蘭花/半杯，煮熟 (78克)	50.6
椰菜花/半杯，煮熟 (62克)	27.5
番茄/半杯，煮熟 (120克)	27.4

高纖水果例子一覽

水果名稱/份量	纖維含量 (克)
梨 (連皮)/一個，中型 (122克)	4.4
蘋果 (連皮)/一個，中型 (138克)	3.3
橙/一個，中型 (131克)	3.1
奇異果/一個，中型 (76克)	2.3
桃駁李/一個，中型 (136克)	2.3

高纖蔬菜例子一覽

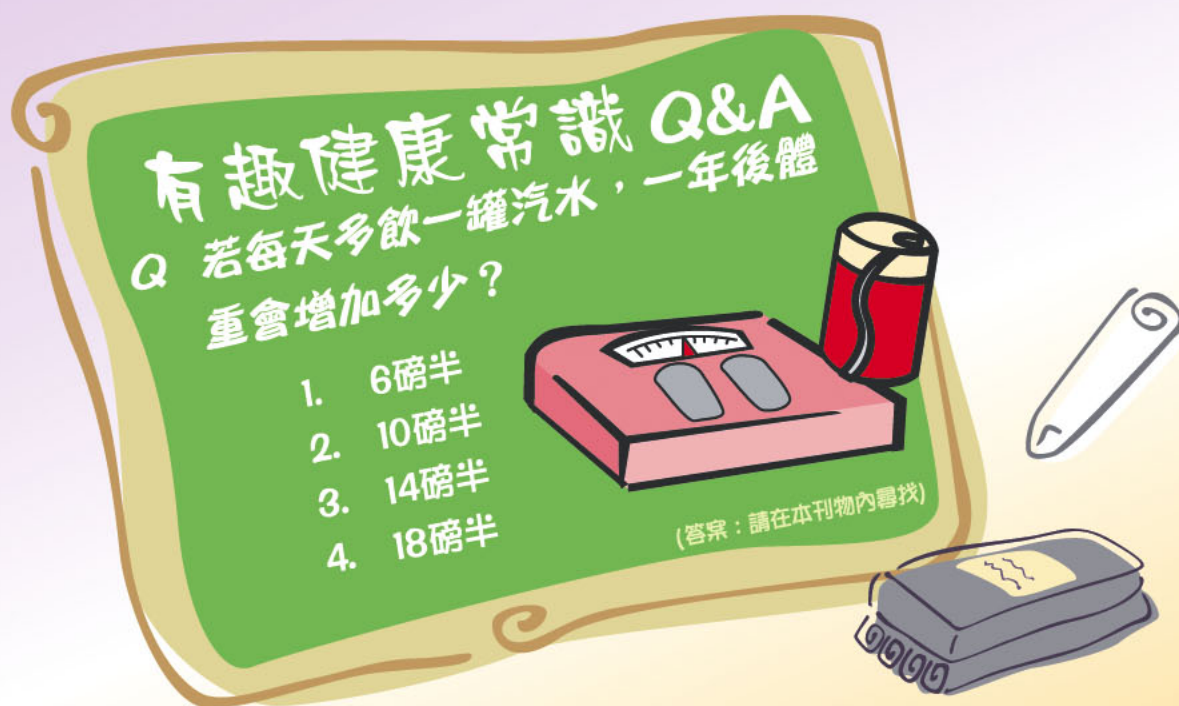
蔬菜名稱/份量	纖維含量 (克)
青豆/半杯，煮熟 (80克)	4.4
西蘭花/半杯，煮熟 (78克)	2.6
紅蘿蔔/半杯，煮熟 (78克)	2.3
粟米/半杯，煮熟 (82克)	2.3
菠菜/半杯，煮熟 (90克)	2.2

總結

希望各位能深入認識到均衡飲食的重要，同時明白進食蔬菜水果的各種好處。謹記每天在均衡飲食中，進食最少二份水果及三份蔬菜有助促進健康！

教育熱線

如欲知道更多有關資料，可致電衛生署教育熱線2833 0111，或瀏覽我們的「二加三」網站
<http://2plus3.cheu.gov.hk>



健康小貼士

Keep Fit 方法的謬誤

只吃肉，不吃澱粉質食物的減肥方法，只會令身體排出大量水分，所以才做成體重下降，但有可能引致脫水。過量進食肉類可引起高脂肪，亦增加體內排泄尿酸的負擔。



朋友—相信在這個人心目中都佔有很重要的一部分。我們會跟朋友高談闊論、傾吐心事、聽取意見，朋友有時會成為一盞明燈，在十字路口上照耀著，引領著前路。如果一個人活在荒島上，沒有朋友，又可以如何生活呢？今期心聲版以「朋友是…」為主題，同學們的反應非常熱烈，我們收集了過千張的心聲咭，以下輯錄了其中一些心聲，讓我們更了解同學們對朋友的看法。

心

聲

版

朋友是可以傾心事，樂於和你面對困難，分享有趣的事

要選擇朋友，不要只看成績，而要真心做朋友

朋友是人生中路過的人，會沿途幫助你，互相關懷

朋友是應該真誠對待，要守得秘密，可傾訴心事的對象

朋友是人生路上的良伴，有如指南針引導我們向光明前進的伙伴，所以大家要認識多些朋友

朋友是伴我一起面對困難、快樂、憂傷的

我覺得朋友是一個橙，有時酸，有時甜

朋友是用來吐心事的



心聲版

一罐汽水約提供140卡路里的熱量，並且含糖量極高，若每天飲用一罐，一年會增加體重14磅半。

答案：3

我們的身體需要有各種營養素以維持生命，所以在選擇食物時，我們要考慮食物的營養價值和功用。由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以我們要按照「均衡飲食」的原則進食以吸收不同的營養素。

親愛的健康通訊站人員：

你們好，我是第一次寫信嚟你哋。

我今年13歲，最近由於升讀中學，所以要寄住媽媽家，媽媽很痛錫我，時常煮些我喜歡吃的餸菜，當然就是雞和豬肉。不過，我開始有些擔心，因為我在媽媽家只住了三個月，就已經重了10多磅，就連校服裙也要再做過才合穿。媽媽話我在媽媽家吃飯時少吃菜蔬，是否真的有關呢？好期待你嘅回信。



祝工作順利，
大家快樂。
辛秀麗

親愛的秀麗：

多謝妳在一月的來信。

從信中得知妳有一位很痛錫妳的媽媽，很替妳高興，其實媽媽煮一些妳喜歡的肉類，也是希望妳能夠多吸收一些營養食物以供應發育所需。不過在食物的份量和比例方面就要稍為留意一下。我們的飲食，要依照健康飲食金字塔的份量進食。吃最多的是五穀類，例如飯、麵包、粥；吃多些瓜菜及水果類；吃適量的肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及奶品類等。但要少吃油、鹽、糖，所以要避免吃油炸食物和甜品，例如朱古力及蛋糕等。另外，也不要忘記每天要喝6至8杯流質飲品，包括開水及各式飲品如清茶、果汁、脫脂奶、清湯等。

所以，妳媽媽對妳的提醒，也是關心妳的飲食是否均衡，因為「均衡飲食」是健康生活的基礎，除了注意飲食，妳是否也有多做運動？我建議妳每星期最少要有三次運動，每次做三十分鐘運動，以保持身體健康。

祝
身體健康！
健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

健康通訊站

九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：