

健康飲食習慣

均衡飲食和適量運動對於生活緊張、功課繁重的香港學生們十分重要。均衡飲食是指選擇多種類和適當分量的食物，以便能提供各種營養素和恰當熱量去維持身體組織的生長，增強抵抗力和達致適中的體重。在進食時，應該按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食及每天喝充足水分，以促進健康。

其實中國人傳統的飲食習慣：以飯、粉、麵為主，配以多量蔬菜，而肉類則屬配菜性質，加上清淡、不油膩的烹調方法和少吃醃製加工食物，便是非常符合均衡飲食之道。

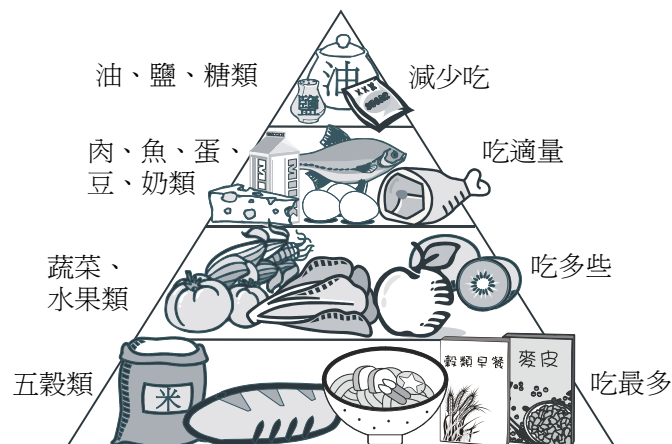


均衡飲食的重要性

- 均衡飲食能提供充足的熱量和營養素，確保發育需要和達致適中的體重。
- 有充足的營養補充，才可以應付因繁重的功課和康樂活動而增加的熱量需求。
- 確立均衡飲食的習慣可以避免肥胖、消瘦、腸胃病及貧血，亦可減低患上心臟病、高血壓、糖尿病和癌症等都市殺手病。



健康飲食金字塔



健康飲食宜與忌

宜 飲食均衡，應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食。

- ✓ 多選用新鮮的蔬果、肉類和含豐富纖維素的食物如全麥穀類食品。
- ✓ 口渴時多選擇清水、清茶或清湯，盡量避免飲罐頭湯、汽水和含糖分的飲料如紙包果汁、檸檬茶等。
- ✓ 每天的早、午、晚三餐要平均分配和定時定量。進食健康小食可以安排在兩頓正餐之間。
- ✓ 要養成吃早餐的習慣。
- ✓ 盡量在家進食，因茶樓食肆、快餐店的食物多屬高熱量、高脂肪食品而比較少含纖維素。如有需要外出進食，應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食。
- ✓ 注重飲食衛生，在預備食物或進食前應洗手。
- ✓ 進食時應保持輕鬆愉快的心境和仔細咀嚼。
- ✓ 定期進行適量運動，協助做家務及培養良好的嗜好如做手工藝、繪畫、集郵等，以避免因無聊而沒有節制地找東西吃。

- ✓ 就讀全日制的學生最好自備午餐，因為訂購餐盒一般都是油膩、味精含量偏高、偏重肉類和欠缺蔬菜。如要外出進食或訂購餐盒

- 應選擇清淡的款式如時菜肉片飯。
- 可額外加添蔬菜。
- 可自備水果和清水或清茶。
- 避免撈汁和吃動物皮層。

忌 吃高糖分、高脂肪及煎炸食物。

- ✗ 進食太鹹、醃製和加工的食物。
- ✗ 吃零食。
- ✗ 睡前吃得過飽。
- ✗ 狼吞虎嚥或偏食。
- ✗ 進食後一小時內做劇烈運動。
- ✗ 購買街邊無牌小販售賣的食物。
- ✗ 進食額外補品、維他命丸、健康飲品、提神劑或新興天然食品，因這些物品未必對健康有特別的益處，卻往往浪費金錢。



養成吃早餐的習慣



進食時
狼吞虎嚥



全日制的學生最好自備午餐，減少出外用膳



購買無牌
小販的食物



睡前吃得過飽



進食額
外補品

均衡飲食建議

分量	種類	每天需要量	功用及特點
多吃	五穀類 (飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片、粟米片、即食全麥穀類食品)	(____ 中號碗)	- 含豐富澱粉質、植物性蛋白質、適量維他命 B 及礦物質。 - 主要提供熱能。 - 宜選擇全穀類食物，因含高纖維素，既可飽肚，又可預防便秘。 1 中號碗相等於 240 毫升容量。 - 兩片全麥麵包 (90 克) 約相等於 1 中號碗飯的熱量。
	蔬菜類 (蔬菜、瓜類、菇類、茄子類)	____ 中號碗	- 含豐富胡蘿蔔素、維他命 A 和 C 及各種礦物質，能增強抵抗力，促進新陳代謝。 - 含豐富纖維素，有助飽肚及降低身體膽固醇，防止便秘。
	水果類 (提子、橙、蘋果、梨)	____ 個	深綠色葉菜 (主要是菜心、白菜、芥蘭及西蘭花等) 含豐富鈣質，能鞏固牙齒及維持骨骼健康。
適量	肉類及豆類 (牛、豬、羊、家禽、魚、海產、蛋類、豆類、豆腐)	____ 兩 (____ 克)	- 肉類、海產及蛋類含豐富動物性蛋白質、礦物質 (如鐵、鋅)、維他命 B 雜。 - 豆類及豆類製品含豐富植物性蛋白質及礦物質 (如鈣、鐵、磷) - 蛋白質是組成細胞組織基本成分，有助發育及細胞修補。 - 宜選用瘦肉，家禽宜去皮和去脂肪，少選擇燒味、香腸及午餐肉等醃製食物。 1 隻蛋約 1 兩重。
	奶及奶品類 (低脂或脫脂奶 / 奶粉)	____ 杯 (____ 毫升)	- 奶類含豐富鈣質、磷質和蛋白質。鈣和磷質有助鞏固牙齒及維持骨骼健康。 - 宜選擇低脂或脫脂奶及奶品 (包括芝士、乳酪)，少用煉奶。
少吃	油、脂肪	少量	- 脂肪提供熱量，保持體溫，有助吸收維他命 A、D、E 和 K，亦是細胞膜和荷爾蒙的基本成分。 - 宜選用純植物油，避免選用動物油。 - 各種純植物油雖不含膽固醇，但所含的脂肪和熱量與動物油相同，多吃會引致肥胖。
	鹽	少量	維持體內水分均衡，但過量進食可能導致高血壓。
	糖	少量	只提供熱量，並不含養分，多吃可導致肥胖及蛀牙。

每天應喝 6 至 8 杯流質飲品 (包括開水、清茶、清湯等)



衛生署學生健康服務

8/2004 修訂版