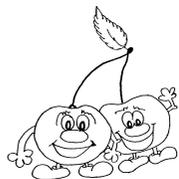


一般來說，午餐總是在繁忙緊張的一天中匆匆吃過便算，而且我們多會選擇烹調快而且方便的食物。然而，午餐可以是既美味又營養豐富的。這只取決於你的選擇。以下是一些有關健康可口午餐的小貼士。

一頓健康餐

有甚麼好處？



- 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？

- 吃不同種類的食物
- 按照健康飲食金字塔的比例和份量適當地進食
 - 多吃高纖維的穀物類食物
 - 多吃蔬菜和水果
 - 適量進食肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品
 - 少糖、少鹽及少油
- 食用碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等
- 每天喝 6 至 8 杯流質飲品，包括清水、低脂／脫脂牛奶等
- 明智選擇烹調方式
 - 蒸、水煮或使用少油快炒的烹調方式較煎炸為佳
 - 使用易潔鍋會更省油
- 盡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、橄欖油等
- 如需調味，可以用加碘食鹽代替一般食鹽，在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）



	西式午餐的選擇	
	較理想的選擇	少選
沙律	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮蔬菜及水果 • 瘦肉片（去皮及去掉可見脂肪） • 鷹嘴豆、腰豆 • 低脂沙律醬／醋／檸檬汁（醬汁另上） 	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝水果或醃製蔬菜 • 醃製肉類，例如煙肉、香腸、火腿 • 油炸麵包粒 • 用全脂忌廉、全脂芝士製成的沙律醬
湯羹	<ul style="list-style-type: none"> • 加入豌豆、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，例如周打魚湯及忌廉雞湯
馬鈴薯	<ul style="list-style-type: none"> • 焗／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、青瓜、椰菜、紅蘿蔔、豌豆、番茄 	<ul style="list-style-type: none"> • 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、燕麥片（麥皮）拌以低脂／脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • 即食麩、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"> • 全麥麩包、貝果包、彼德包 • 新鮮蔬菜，例如生菜、番茄及青瓜 • 焗雞蛋／蛋白 • 瘦肉，例如雞肉、火雞肉、牛肉（除去可見脂肪） • 礦泉水浸吞拿魚 	<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"> • 瘦肉或家禽（去皮及除去可見脂肪） • 礦泉水浸吞拿魚 • 肉類代替品，例如小扁豆、豆類及豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> • 雞翼、炸魚柳 • 油浸吞拿魚 • 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／脫脂原味乳酪 • 低脂／脫脂奶 	<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"> • 新鮮水果 	<ul style="list-style-type: none"> • 雪糕 • 芝士蛋糕 • 啫喱
飲料	<ul style="list-style-type: none"> • 清水、低脂／脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • 添加糖果汁、汽水

健康的小食

- 小食有時可補充每日所需的能量及營養
- 盡量選擇有營養、少脂肪、少鹽及少糖的小食
- 建議在正餐前 1.5 至 2 小時進食小食，並盡量在每日相若的時間
- 須確保小食不會影響你進食更營養豐富的正餐胃口



適宜選擇的小食	少選為佳的小食
全麥包、花生醬多士	蛋糕、曲奇餅、威化餅、夾心餅
低脂／脫脂芝士三文治、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（少量低脂醬汁）	布甸
高鈣低糖／無糖豆奶或低脂／脫脂奶	奶昔
低脂／脫脂原味乳酪	雪糕
無添加糖和鹽的果仁、無添加糖的果乾、新鮮水果	糖果、朱古力
水煮粟米粒（無添加牛油）、無添加糖的乾果片（如蘋果片等）、無添加鹽的紫菜	薯片

健康飲食是健康身體的基石。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各食肆享用健康的食物。請下定決心，由今天開始享用健康的午餐及小食吧！

