



我們應依照「健康飲食金字塔」建議的比例進食以攝取均衡的營養，份量詳情請參閱內頁：



#### 健康飲食原則：

1. 飲食均衡、定時和定量，食物的選擇要多元化
2. 每餐應以穀物類為主
3. 多吃含豐富膳食纖維的食物(包括蔬菜、水果和全穀麥類等)
4. 吃適量的奶類及代替品，以及肉、魚、蛋及代替品(包括乾豆)
5. 減少吃油、鹽、糖類的食物
6. 每天飲用足夠的流質飲品(包括清水、清茶和清湯)

#### 資料來源

1. 衛生署中央健康教育組
2. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture.  
2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015
3. Public Health England. The Eatwell Guide. July 2016

## 長者(65歲或以上)的均衡飲食

	種類	每天需要用量	功用及特點	常見飲食問題及建議
1	穀物類 (粥、粉、麵、飯、早餐穀物、麵包及餅乾等)	3-5 碗 1 碗 = 250-300 毫升	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富碳水化合物，是熱量的主要來源</li> <li>含少量維生素 B1、B6 及植物性蛋白質</li> <li>全麥穀類含豐富膳食纖維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>咀嚼困難</b>：可選擇軟硬程度適中的食物；把食物去骨切碎、攪爛、煮「稔」或加上肉汁；也應定期檢查牙齒及配戴合適的假牙。</li> <li><b>味覺減弱</b>：可選用天然調味料以代替醃製食物或鹹調味料，鼓勵咀嚼；保持口腔衛生及避免吸煙，以增加對食物的味道感應。</li> <li><b>口腔乾燥</b>：可喝足夠的水分、選吃較濕潤的食物；在食物上加上肉汁或清湯、或將較乾之小食浸軟；進食前先用濕潤口腔，或咀嚼一些酸瓜或鮮檸檬片以刺激口水分泌。</li> <li><b>消化能力減弱</b>：可少吃多餐及細嚼慢嚥、避免煎炸和肥膩的食物；減少食用含咖啡因或酒精的食物或飲品；進餐後可作點輕度活動如散步。</li> <li><b>胃口欠佳</b>：可少吃多餐，加添高營養小食；選用天然調味料及不同顏色的食物配料，以增加饀菜的色香味；多選吃加添了魚肉、碎肉、豆腐、蛋花等材料的高營養粥、粉、麵、湯水，並鼓勵飲湯時連湯渣一起進食。</li> </ul>
2	蔬果類* (蔬菜、瓜類、豆類、菇菌、水果、乾果等)	蔬菜最少 3 份 1 份 = 1/2 碗熟菜 水果最少 2 份 1 份 = 1 個中型水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富維生素 C、葉酸、B-胡蘿蔔素、礦物質、抗氧化物及膳食纖維</li> <li>能增強身體抵抗力，維持細胞和人體的正常機能，防止便秘</li> </ul>	
3	肉、魚、蛋及代替品 (豬、牛、羊、家禽、魚及海產、蛋、乾豆類、果仁、種籽等)	5-6 兩 1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富蛋白質、鐵質、維生素 B12 及提供熱量</li> <li>構成體內各組織，以供生長及修補細胞，補充體內新陳代謝之需</li> </ul>	
4	奶類及代替品 (牛奶、芝士、乳酪、加鈣豆奶等)	1-2 杯 1 杯 = 240 毫升	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富蛋白質、鈣質、維生素 B2，大部份奶品亦添加了維生素 D</li> <li>維持牙齒、骨骼健康</li> </ul>	<p>注意：若發現飲食問題持續或惡化，應盡早諮詢醫護人員的意見，以免影響身體的營養狀況。</p>

\*上表的水果和蔬菜建議進食量為每天攝取量的建議下限，各年齡組別人士可按個別情況吃多些

備註：此單張適用於一般人士，如有其他營養飲食需要，請先諮詢營養師。

營養職系及服務統籌委員會 1/2017 編制