



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

成人(18-64 歲)的均衡飲食

	種類	每天需要用量		備註	功用及特點	選擇貼士
		男	女			
1	穀物類 (粥、粉、麵、飯、早餐穀物、麵包及餅乾等)	4-8 碗	3-6 碗	1 碗飯 (250-300 毫升) = 1 1/4 碗麵 = 2 片麵包	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富碳水化合物，是熱量的主要來源 含少量維生素 B1、B6 及植物性蛋白質 全麥穀類含豐富膳食纖維 	<ul style="list-style-type: none"> 選擇低脂肪(如不經油炸)和全穀麥類食物
2	蔬菜類* (蔬菜、瓜類、豆類、菇菌等)	最少 3 份	最少 3 份	1 份蔬菜 = 1/2 碗熟瓜菜 = 1 碗沙律菜	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富維生素 C、葉酸、β-胡蘿蔔素、礦物質、抗氧化物及膳食纖維 能增強身體抵抗力，維持細胞和人體的正常機能，防止便秘 	<ul style="list-style-type: none"> 避免把瓜菜煮得太久，以減少營養流失
3	水果類* (水果、乾果等)	最少 2 份	最少 2 份	1 份水果 = 1 個中型蘋果 = 2 個奇異果		<ul style="list-style-type: none"> 選擇不經醃製的乾果
4	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)	5-8 兩	5-7 兩	1 兩肉類 = 1 隻雞蛋 = 1 磚布包豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富蛋白質、鐵質、維生素 B12 及提供熱量 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 	<ul style="list-style-type: none"> 選擇去肥剩瘦的肉類，盡量少吃內臟 茹素者應多吃乾豆類及果仁
5	奶類及代替品 (牛奶、芝士、乳酪、加鈣豆奶等)	2 杯	1-2 杯	1 杯奶 (240 毫升) = 2 片低脂芝士 = 150g 低脂純乳酪	<ul style="list-style-type: none"> 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 維持牙齒、骨骼健康 	<ul style="list-style-type: none"> 挑選低脂或脫脂奶以減少脂肪的攝取量

*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