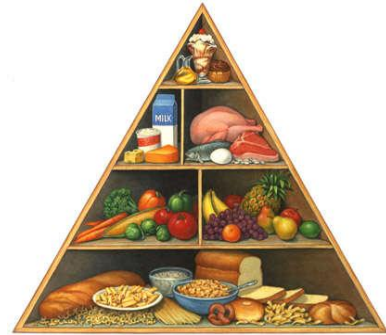


不知道從何做起? 試試以下健康飲食十要點!

1. 每天定時吃三餐。不要減吃一餐，因為當你肚餓時，你會容易在下一餐吃過量的食物和選擇一些不健康的食物。
2. 吃不同種類食物能提供不同的營養素，幫助保持身體健康。每一餐都應包括食物金字塔內的三種食物或以上，確保飲食均衡多元化。



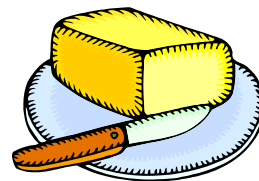
3. 多選擇全穀類食物，少吃精煉穀類和糖。全穀類包括燕麥、全麥、裸麥、糙米、全蕎麥、古斯米等。相比很多精煉穀類食品，全穀類及其製品(如麵包、穀類早餐、麵條等)較營養豐富，而且含有膳食纖維、維他命、礦物質和有益身體的植物化學成份。

4. 多吃蔬菜和水果。每天進食最少 2 份水果及 3 份蔬菜。選擇不同顏色的蔬果能帶給身體不同的營養和抗氧化物。



5. 選擇蛋白質豐富的食物時，較健康的選擇包括瘦肉、魚、去皮家禽、豆腐及乾豆。控制每餐進食的份量為大約 3-4 安士(約 3 兩)，並且使用低脂煮食方式，如蒸、焗、烩、炒(少油)、微波爐煮食等。

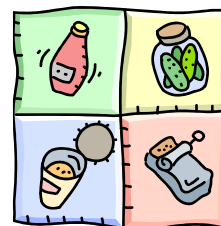
6. 減少脂肪及油的份量，包括牛油、植物牛油、肉汁、蛋黃醬、忌廉、豬油、酥油等。盡量避免油炸食物。





7. 奶類食物含有豐富鈣質及優質蛋白，但應選用低脂奶類產品(牛奶、乳酪、芝士等)。因為奶類食物內的脂肪大部份為飽和脂肪，多吃全脂奶類可能會增加身體內的低密度膽固醇(又稱壞膽固醇)。

8. 減少進食鹽(或鈉)的份量。飲食中攝取過量的鹽份可能會引致高血壓及影響心臟和腎臟的健康。限制在烹調時用鹽和高鈉質的調味料(如豉油、蠔油、魚露、豆豉醬等)的份量。注意食品上的營養標籤 - 市面上很多加工產品(如罐頭湯、即食麵、加了鹽的小食等)都含有大量的鈉質。



9. 每日喝最少 6-8 杯清水，保持身體內有足夠的水份。

10. 透過良好的飲食習慣和恆常的運動，達到及保持健康的體重。



如希望查詢有關個人飲食及營養的問題，歡迎致電嘉諾撒醫院營養部 25222181。