

成年女士健康飲食建議

均衡飲食，經常進行體能活動是健康之本。

成年人每星期最少五天進行不少於三十分鐘的中等強度體能活動，已經能夠促進健康及減低患上部分慢性疾病的風險。

中等強度活動的例子包括：急步行，步速約是於 30 分鐘內圍繞標準運動場行 6 至 9 個圈（一圈為 400 米）。

飲食方面，成年女士應該吃多少？如何作出健康的食物選擇呢？妳可以參考以下實際的健康飲食建議。

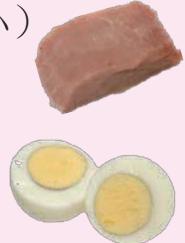
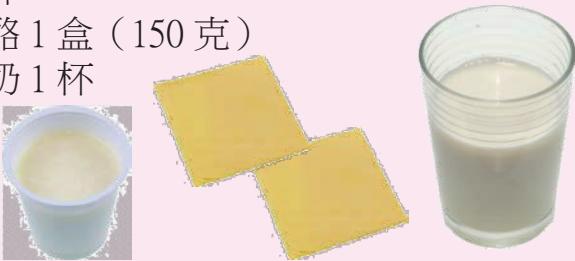
（註：以下建議的進食分量是以一位從事輕體力勞動工作（包括家庭主婦做家務）及每天做 30 至 60 分鐘中等強度活動的成年女士而計算。）

食物種類	每天建議分量(份)	每份分量舉例 (一個中號碗容量 = 250 至 300 毫升； 一杯容量 = 240 毫升)		選擇小貼士
穀物類	3 至 4	已煮熟： <ul style="list-style-type: none">• 飯 1 碗• 米粉 1 碗• 麵 $1\frac{1}{4}$ 碗• 通心粉／意大利粉 $1\frac{1}{2}$ 碗• 麵包 2 片（連邊）（1 磅 8 片裝大小）• 粟米 $1\frac{1}{4}$ 碗• 薯仔／芋頭（5 隻雞蛋大小） <ul style="list-style-type: none">• 麥皮（乾／未煮）10 湯匙（70 克）		<ul style="list-style-type: none">• 多選糙米、紅米、全麥麪包等，含更高纖維素；以代替白米、白麪包，能增加飽腹感、減少便秘• 少選含高脂肪的穀物類食品，如：油麪、即食麪、有肉餡包點、雞尾包、酥皮批撻、蛋糕、曲奇餅、夾心餅乾等• 薯仔、蕃薯、芋頭、粟米含豐富澱粉質。進食時，宜減少其他穀物類分量，以免攝取過多熱量
蔬菜類	最少 3 至 4	<ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的蔬菜、瓜類、菇菌• 1 碗未經煮熟的蔬菜		<ul style="list-style-type: none">• 少吃醃製瓜菜，如：醬瓜、榨菜等• 避免把蔬菜煮得太久，以減少營養素的流失 <p>吃不同顏色和種類的蔬菜和水果，有助攝取多種營養素和植物性的化學物質</p>
水果類	最少 2	<ul style="list-style-type: none">• 中型水果（如女士拳頭般大小）一個，如：橙、蘋果或梨• 小型水果 2 個，如：布林、奇異果• 切粒水果 $\frac{1}{2}$ 杯		<ul style="list-style-type: none">• 原隻新鮮水果含豐富纖維素，增加飽腹感• 選擇乾果時，應選沒加糖醃製的• 少選擇以糖漿浸的罐頭水果、加糖果汁、蜜餞乾果等

WH 88B (2022 年 8 月修訂)



衛生署

食物種類	每天建議分量(份)	每份分量舉例 (一個中號碗容量 = 250 至 300 毫升； 一杯容量 = 240 毫升)	選擇小貼士
肉、魚、蛋及代替品	5 至 6	<ul style="list-style-type: none"> • 40 克或約 1 両生肉 • 30 克煮熟的肉 (約1個乒乓球大小) • 雞蛋 1 隻 • 豆腐 $\frac{1}{4}$ 磚 • 約 4 湯匙煮熟黃豆或 6 至 8 湯匙其他煮熟豆類 	<ul style="list-style-type: none"> • 烹調及進食時，盡量去肥膏、去皮層，選用瘦肉 • 少選高脂肪肉類 (如：腩肉、雞腳、內臟、燒臘味等) 及經油炸的食物 (如：炸枝竹、豆卜等) • 避免進食經鹽醃、煙燻或加添了防腐劑來保存的加工肉類 (如：火腿、煙肉、香腸、罐頭肉類) • 避免大量進食紅肉 (即：牛肉、羊肉和豬肉)，建議每星期應進食少於 500 克(煮熟的重量)^{註1}
奶類及代替品	1 至 2	<ul style="list-style-type: none"> • 奶 1 杯 • 芝士 2 片 • 純味乳酪 1 盒 (150 克) • 加鈣豆奶 1 杯 	<ul style="list-style-type: none"> • 宜選低脂或脫脂產品 • 少選擇含添加糖分的產品，如：朱吉力奶、果味奶、煉奶等 • 如未能選用牛奶，應多攝取其他鈣質豐富的食物，以下分量提供的鈣質與 1 杯牛奶相若： <ul style="list-style-type: none"> ◆ 板豆腐半磚 (約 175 克) / 豆腐乾 100 克 ◆ 芝麻 3 湯匙 ◆ 芥蘭 / 小白菜 200 克 (約 5 両) / 菜心 300 克
油、鹽、糖類	少量	<ul style="list-style-type: none"> • 烹調食物宜採用植物油，每人每餐煮食油不多於兩茶匙 • 多選用天然調味料 (如：薑、葱、蒜頭、胡椒粉等)，以代替鹽、醬汁等高鹽分 (高鈉質) 調味品 • 少選用醃製／高鹽分食物：腐乳、鹹蛋、鹹魚、醬瓜、榨菜 • 少飲用加糖飲品，甜品亦只應偶爾淺嘗。一般香港女士每天宜限制糖分攝取少於 7 茶匙。一包 250 毫升紙包裝飲品含約 6 茶匙糖 • 購買包裝食物時，應閱讀營養標籤；選擇低脂肪、低鈉質 (低鹽分) 及低糖分產品 	
流質	6 至 8 杯	<ul style="list-style-type: none"> • 多選擇開水、清茶、清湯。 	

^{註1} 世界癌症研究基金會建議 <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/limit-red-and-processed-meat/>



家庭健康服務

網頁: www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線: 2112 9900