

## 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（包括家庭主婦做家务）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"> <li>飯 1 碗</li> <li>米粉 1 碗</li> <li>麴 1 ¼ 碗</li> <li>通心粉／意大利粉 1 ½ 碗</li> <li>麴包 2 片（連邊）（1 磅 8 片裝大小）</li> <li>粟米 1 ¼ 碗</li> <li>薯仔／芋頭（5 隻雞蛋大小）</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>多選糙米、紅米、全麥麴包等，含更高纖維素；以代替白米、白麴包，能增加飽腹感、減少便秘</li> <li>少選含高脂肪的穀物類食品，如：油麴、即食麴、有肉餡包點、雞尾包、酥皮批撻、蛋糕、曲奇餅、夾心餅乾等</li> <li>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</li> </ul>
蔬菜類	最少 3 至 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ 碗煮熟的蔬菜、瓜類、菇菌</li> <li>1 碗未經煮熟的蔬菜</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>少吃醃製瓜菜，如：醬瓜、榨菜等</li> <li>避免把蔬菜煮得太久，以減少營養素的流失</li> </ul>
水果類	最少 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>中型水果（如女士拳頭般大小）一個，如：橙、蘋果或梨</li> <li>小型水果 2 個，如：布祿、奇異果</li> <li>切粒水果 ½ 杯</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>原隻新鮮水果含豐富纖維素，增加飽腹感</li> <li>選擇乾果時，應選沒加糖醃製的</li> <li>少選擇以糖漿浸的罐頭水果、加糖果汁、蜜餞乾果等</li> </ul>

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"> <li>40 克或約 1 兩生肉</li> <li>30 克煮熟的肉 (約1個乒乓球大小)</li> <li>雞蛋 1 隻</li> <li>豆腐 ¼ 磚</li> <li>約 4 湯匙煮熟黃豆或 6 至 8 湯匙其他煮熟豆類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>烹調及進食時，盡量去肥膏、去皮層，選用瘦肉</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)<sup>註1</sup></li> </ul>
奶類及代替品	1 至 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>奶 1 杯</li> <li>芝士 2 片</li> <li>純味乳酪 1 盒 (150 克)</li> <li>加鈣豆奶 1 杯</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>宜選低脂或脫脂產品</li> <li>少選擇含添加糖分的產品，如：朱古力奶、果味奶、煉奶等</li> <li>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"> <li>✧ 板豆腐半磚 (約 175 克) / 豆腐乾 100 克</li> <li>✧ 芝麻 3 湯匙</li> <li>✧ 芥蘭 / 小白菜 200 克 (約 5 兩) / 菜心 300 克</li> </ul> </li> </ul>
油、鹽、糖類	少量	<ul style="list-style-type: none"> <li>烹調食物宜採用植物油，每人每餐煮食油不多於兩茶匙</li> <li>多選用天然調味料(如：薑、蔥、蒜頭、胡椒粉等)，以代替鹽、醬汁等高鹽分(高鈉質)調味品</li> <li>少選用醃製 / 高鹽分食物：腐乳、鹹蛋、鹹魚、醬瓜、榨菜</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul> 	
流質	6 至 8 杯	<ul style="list-style-type: none"> <li>多選擇開水、清茶、清湯。</li> </ul>	

<sup>註1</sup> 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/>