

食物與營養素

家長為自己及孩子設計餐單時，應包含五種基本食物種類（穀物類、水果類、蔬菜類、肉類和魚、蛋及豆類、奶和奶製品）。選擇食材時亦宜作多樣化，進食不同種類的食物，有助我們和孩子滿足營養所需，達至營養均衡。認識營養素的食物來源有助你選食材。

營養素	主要天然食物來源
蛋白質	奶品類（包括牛奶、芝士、乳酪）、肉類、魚、海產、家禽、蛋、乾豆類及豆類製品
碳水化合物	穀物類（如嬰兒米粉、麵包、米飯、粉麵、麥片）、奶品類、乾豆類（如眉豆、紅豆、紅腰豆等）、根莖類蔬菜、各式水果
必需脂肪酸:	
α-亞麻酸 (alpha-linolenic acid, ALA)	植物油（包括大豆油、芥花籽油、麻油、葵花籽油等）、核桃、亞麻籽、果仁、種籽
亞油酸 (linoleic acid, LA)	植物油（包括紅花籽油、粟米油、花生油、大豆油、芥花籽油、麻油、葵花籽油、葡萄籽油等）、果仁、種籽
奧米加-6 脂肪酸	肉類、海產
奧米加-3 脂肪酸	魚類 （高油分的魚所含奧米加-3 脂肪酸較豐富，如：沙甸魚、三文魚、比目魚、寶石魚等）
維生素 A / 胡蘿蔔素	維生素 A：奶品類、肝臟、蛋黃 （人體亦能夠把食物中的胡蘿蔔素轉化成維生素 A） 胡蘿蔔素：黃色和橙色的水果(如木瓜、哈密瓜、桃等)、深橙、黃及綠色蔬菜(如紅蘿蔔、菠菜等)
維生素 D	高油分魚類（如三文魚、沙甸魚、鯖魚、吞拿魚、鱈魚、鰻魚等）、蛋黃、肝臟，添加維生素 D 的奶類製品、豆奶等 （提供維生素 D 的食物不多，而且含量亦較少） （人體所需的維生素 D 最主要是來自陽光中的紫外線照射皮膚後在體內合成）
維生素 E	植物油 (如葵花籽油、紅花籽油、粟米油、芥花籽油等)、果仁、種籽、蛋、深綠色蔬菜、全穀物類、小麥胚芽
維生素 K	植物油 (如大豆油、芥花籽油、橄欖油等)、肝臟、魚類、深綠色蔬菜、豆類、麥麩
維生素 C	新鮮蔬菜(如燈籠椒、菠菜、番茄等) 水果(如橙、奇異果、士多啤梨、木瓜、哈密瓜、番石榴、柿子等)
維生素 B12	肉類、肝臟、魚類、海產、家禽、蛋、奶品類、添加維生素 B12 的早餐穀物 (註：蔬菜、水果、乾豆類、果仁/種籽並不含維生素 B12)
維生素 B6	穀物類*、肉類、肝臟、豆類

維生素 B1	穀物類*、肉類、豆類、果仁
維生素 B2	穀物類*、肉類、蛋、奶品類
煙酸	穀物類*、肉類、魚類、家禽、蛋
生物素	穀物類*、小麥胚芽、肝臟、蛋、花生、果仁、部分蔬菜（如：西蘭花、菇菌類）
泛酸	穀物類*、肉類、肝臟、蛋
葉酸	深綠色蔬菜、水果（如：皺皮瓜、橙）、乾豆類、肝臟、花生、果仁、添加了葉酸的早餐穀物
鈣質	奶品類、深綠色蔬菜（如：菜心、西蘭花）、黃豆及豆類製品、芝麻、蝦米
鐵質	肉類、魚類、海產、家禽、蛋、深綠色蔬菜、乾豆類、種籽、果仁、全穀物類、添加了鐵質的早餐穀物、乾果
鋅質	肉類、海產（如蠔、貝殼類）、內臟、花生、種籽、果仁、奶品類
銅質	果仁、種籽、乾豆類、肝臟、海產（如蠔、蝦、蟹等）
碘質	紫菜、海帶、海魚、海產（如海蝦、淡菜、蠔等）、蛋黃、奶品類
鎂質	全穀物類（如全麥麵包、糙米、紅米）、肉類、果仁、深綠色蔬菜、黃豆及豆類製品
磷質	肉類、魚、家禽、蛋黃、乾豆類及豆類製品、蝦米、果仁（如葵花籽、花生、核桃等）、菇菌類、黑木耳、全穀物類
硒質	全穀物類（如全麥麵包、糙米、紅米）、肉類、海產
膽鹼	肝臟、牛奶、蛋、肉類、花生、果仁、豆製品、菇菌類、西蘭花、椰菜花
牛磺酸	魚、動物蛋白質

*全穀物類如紅米、糙米、全麥麵包，比白米、白麵包，含更豐富維生素 B 群

想知更多食物的營養成分？你可瀏覽「食物安全中心營養資料查詢系統」的網頁：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php



衛生署家庭健康服務
 2016 年 3 月編製