

健康飲食 - 摘要

健康的飲食有助於預防各種疾病，如心臟病、中風、糖尿病、肥胖症、某些消化功能紊亂以及某些癌症。本小冊子為你提供了健康飲食方面的簡單摘要。另外亦提供其他更詳細的「健康飲食」及「多吃水果與蔬菜」之小冊子。

健康飲食的基本原則

吃富含澱粉的食物（複合性碳水化合物）

大多數膳食的主要成份都為澱粉類食物，如面包、穀類、馬鈴薯、米飯、通心粉，以及水果與蔬菜。有些人錯誤地認為澱粉類食物會使人「肥胖」。實際上，澱粉類食物所含的卡路里僅為相同質量的脂肪的一半。

每天至少要吃五份不同的水果及蔬菜

一份為：一個大個水果，如蘋果、梨、香蕉、橙子，一大塊瓜果或菠蘿，或者；兩個小一點的水果，如李子、蜜柑等，或者；一杯小個水果，如葡萄、草莓、紅莓、櫻桃等，或者；兩大匙水果沙拉、焗熟或罐裝的水果，或者；一匙乾果，或者；一杯新鮮的果汁（一百五十毫升），或者；一份正常份量的任何蔬菜（約兩匙），或者；一小碗沙拉。

適當地吃一些蛋白質類食物

肉、魚、堅果、豆類以及類似的高蛋白食物。你需要一些蛋白質以保持身體健康，但是大多數人攝取的蛋白質卻比實際需要的多。選用瘦肉。

現普遍認為富含油脂的魚類（如鯡魚、沙丁魚、鯖魚、鮭魚、燻鯡魚、沙腦魚以及新鮮鮭魚）有助於預防心臟疾病。因此，每週至少要吃兩份魚，至少其中一份應為富含油脂的魚。

不要攝取過多的脂肪

- 盡量少吃油炸食品。最好食用烤、烘、水煮、燒、或煮的食物。如果你要油炸食品，請使用不飽和油，如玉米油、向日葵油或橄欖油。食用前排乾油脂。
- 選用瘦肉、剔除多餘的脂肪。
- 盡量不要向食物中添加多餘的脂肪。例如，使用低脂油，在面包上塗沫少量的牛油或黃油，烹調食物時按量少放油脂等。
- 留意酥餅、巧克力、蛋糕及餅乾中看不見的脂肪。
- 食用低脂奶、奶酪、酸奶酪及其他奶製食品，少用全脂類的食品。

- 避免食用奶油。使用低脂沙拉奶油，或低脂酸奶酪等替代油。

不要食用或飲用富含糖份的食物及飲品

這些食品所含卡路里高，而過多熱量的食品會導致體重增加。即使是含糖很少的食品（如糖果）對健康亦是有害的。

不要吃太多的鹽

烹調時放少許鹽，並且不要在餐台上放很多鹽。

不要飲酒過量

少量飲酒（每天一至兩個單位）有助於預防心臟疾病。一個單位相當於半品脫普通濃度的啤酒，或者一小杯葡萄酒，或者一標準量酒器的白酒。然而，過量飲酒對健康有害。男性每週飲酒不應超過二十一個單位（即每天不超過四個單位）。女性每週飲酒不應超過十四個單位（即每天不超過三個單位）。