

# 健康飲食

### 健康飲食全賴**均衡**的選擇。

- **均衡**的飲食習慣可確保有充足的營養來保持身體健康，避免過胖及營養不良。

- 至於**選擇**不同的食物有助我們矯正偏食的習慣，及可嘗試多元化的食物。



金字塔內共分六組的食物。每一組食物提供我們日常所需的不同營養。至於所需的食物份量則按金字塔的層次而作決定。底部的五穀類需要的份量最多。頂部的鹽、油及糖所需的份量則最少。只要大家能按食物金字塔的指示，嘗試多元化，在每一組食物中選擇適當份量的食物，則可攝取均衡的營養，及建立良好的飲食習慣，以達致身體健康之目標。

### 食物金字塔



1. 嘗試多元化的食物，不偏食。
2. 多選全穀類的食物，如紅米、麥包等及新鮮蔬菜和水果。
3. 選擇脫脂或低脂奶製品。任何肉類以全瘦為首選，在烹調肉類家禽時，先去除肥膏或皮。
4. 吃魚、家禽、乾豆類或製品，來代替含脂肪較高的肉類。
5. 烹調時，減少用油。以植物油來代替動物油。
6. 減少或避免零食、醃製食品、即食的食品、快餐店/酒樓食物及出外進食。
7. 戒除酒和煙。
8. 多做活動有助保持標準體重。

### 飲食營養部

以上資料由養和醫院飲食營養部提供。本部門致力推廣均衡飲食及營養，以達致促進健康及享受美食的效果。

#### 服務範圍包括：

- 飲食營養指導 - 為患有糖尿病、高血脂、腎病、肝病...等人士或孕婦及素食者設計個人飲食建議/餐單，以達均衡營養的目標。
- 減肥課程 - 作出飲食習慣評估，鼓勵均衡飲食及適量運動。
- 暑期班 - 通過團體的學習，指導兒童建立均衡的飲食習慣。
- 健康講座 - 定期舉行飲食營養講座。例如：  
懷孕及授乳期的飲食  
糖尿病的飲食  
控制體重的飲食

香港跑馬地山村道二號  
李樹培院十樓

☎ 2572 0211, 2835 8748(直線)

網址: [www.hksh.com](http://www.hksh.com)

電郵: [dietitian@hksh.com](mailto:dietitian@hksh.com)



養和醫院  
飲食營養部