



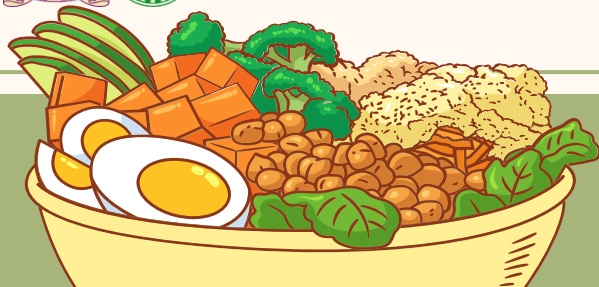
有營教室 健康煮食工作坊

註冊營養師
營養學家

張嘉文先生
馬子晴小姐



香港中文大學健康教育及促進健康中心
Centre for Health Education and Health Promotion
The Chinese University of Hong Kong



是日健康小食食譜



水果乳酪隔夜燕麥杯



五彩蔬果米紙卷



共同點 = 高纖



全穀物



蔬果類

全穀物和精煉穀物的差異？



- 精煉穀物缺少了穀皮和胚芽
- 穀皮含豐富的膳食纖維



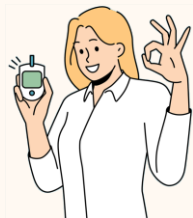
全穀類的好處



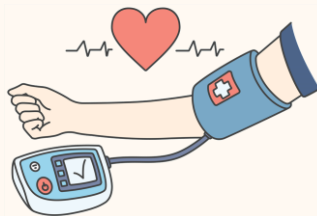
預防便秘



增加飽肚感



穩定血糖水平



降低膽固醇



全穀物的種類



燕麥



小米



糙米



藜麥



紅米



蕎麥



薏米



玉米

五彩蔬果的好處



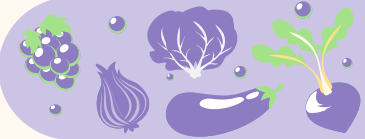
紅色蔬果一般含有茄紅素，其抗氧化作用並有助保持心血管健康



橙黃色蔬果含豐富胡蘿蔔素，可促進眼睛和皮膚健康



深綠色蔬果一般具有葉黃素，可抗氧化及減輕炎症反應，能有助維持眼睛健康



藍紫色蔬果一般含有花青素，能有助預防眼疾、腦退化及心血管問題



部分白色蔬菜含有的蒜素有抗菌及降低壞膽固醇的功效



高鈣的食物來源



動物來源



植物來源



多元化飲食的食物



肉、魚、蛋及代替品

家禽、牛肉、豬肉、乾豆、黃豆製品、魚類、海鮮



奶類及代替品

脫脂奶或加鈣植物奶、低脂芝士、純味乳酪



蔬果類

不同色彩的蔬果



穀物類

麥包、意粉、十穀米飯、蕎麥麵



為何高脂=不健康?

脂肪

高脂食物熱量較高，
為免導致肥胖，
不宜過量攝取

不健康的種類

飽和脂肪



反式脂肪



增加患上心血管疾病風險



健康的種類

單元及多元不飽和脂肪



保護心血管系統



為何高糖=不健康?

糖



過量可增加這些風險...

來源：

1. 天然食物 (如果糖、蜜糖)



2. 添加糖 (如砂糖、糖漿、果汁)



學童每日添加糖
攝取量應 < 25 克
(~ 6 茶匙 / 5 粒半方糖)

糖的攝取



蜜瓜味豆奶
Melon Flavoured Soya Milk

Ingredients: Water, Sugar, Soya Flour, Skim Milk Powder, Vegetable Oil, Flavourings, Salt, Vitamins (A, B Complex, C, D, E) (contain fish & milk products), Colours (102, 133).
成分: 水、**白糖**、大豆粉、脫脂奶粉、植物油、調味劑、食鹽、維他命 (A、B 群、C、D、E) (含魚類及奶類製品)、**色素 (102、133)**

Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy / 能量	44 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	1.0 g / 克
Total fat / 總脂肪	1.2 g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0 g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	7.2 g / 克
-Sugars / 糖	7.2 g / 克
Sodium / 鈉	50 mg / 毫克



高鈣原味豆奶
Hi-Calcium

Original Soya Milk
配料: 水、大豆、**糖**、磷酸三鈣、穩定劑 (460及466)、鹽、維他命D。含有大豆。
生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。
Ingredients: Water, Whole Soybeans, Sugar, Tricalcium Phosphate, Stabilizer (460 and 466), Salt, Vitamin D. Contains Soybeans.
Produced in a factory where cereals containing gluten, milk, tree nuts, peanut products and sesame products are also handled.

1 x  = 50%每日鈣量所需^
= Meet 50% daily calcium requirement^

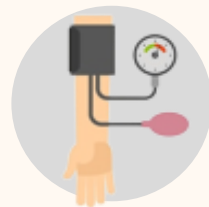
營養資料	
Nutrition Information	
Per 100mL	
熱量 / Energy	35 千卡/kcal
蛋白質 / Protein	1.8 克/g
脂肪總量 / Fat, total	1.2 克/g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	0.2 克/g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克/g
膽固醇 / Cholesterol	0 毫克/mg
碳水化合物 / Carbohydrates	4.2 克/g
- 糖 / Sugars	4.0 克/g
鈉 / Sodium	40 毫克/mg
鈣 / Calcium	170 毫克/mg
維他命D / Vitamin D	1.0 微克/μg

注意 

- 糖含量
- 進食份量

為何高鹽=不健康?

鹽



來源：
調味料、加工肉、
零食、點心 ...



過量可致高血壓，
不利骨骼及牙齒健康

世界衛生組織建議：
每天不多於1茶匙鹽
(~5克)

如何分辨高油鹽糖？

每 100 克			
	✗ 高		✓ 低
脂肪	超過 20 克	● 中等	少於 3 克 少於 1.5 克 (每 100 毫升)
糖	超過 15 克 超過 7.5 克 (每 100 毫升)		少於 5 克
鈉	超過 600 毫克		少於 120 毫克



如何選擇較健康的早餐穀物？

	Per Serving (35g) 每份 (35克)	Per 100g 每100克
Energy 熱量 (kcal千卡)	129	367
(kJ千焦)	538	1538
Protein 蛋白質 (g克)	5.3	15.2
Total Fat 脂肪 (g克)	3.0	8.6
- Saturated Fat 飽和脂肪 (g克)	0.6	1.7
- Trans Fat 反式脂肪 (g克)	0	0
Cholesterol 膽固醇 (mg毫克)	0	0
Total Carbohydrates 總碳水化合物 (g克)	22.0	62.9
- Dietary Fiber 膳食纖維 (g克)	3.5	10
- Soluble Fiber 水溶性纖維 (g克)	1.5	4.3
- Beta-Glucan β-葡聚糖 (g克)	1.4	4.0
- Insoluble Fiber 非水溶性纖維 (g克)	2.0	5.7
- Sugars 糖 (g克)	0.5	1.3
Sodium 鈉 (mg毫克)	1.3	3.7

某牌子原片大燕麥片

Nutrient 營養素	Per Serving (33g) 每包含量 (33克)	Per100g 每100克
Energy/熱量 (Kcal/千卡)	137	415
Protein/蛋白質 (g/克)	2.6	8.0
Total Fat/總脂肪 (g/克)	3.9	12.0
- Saturated Fat/飽和脂肪 (g/克)	2.3	6.8
- Trans fat/反式脂肪 (g/克)	0	0
Total Carbohydrate/碳水化合物 (g/克)	22.9	69.5
- Dietary Fiber/膳食纖維 (g/克)	2.3	7.1
- Soluble Fiber/水溶性纖維 (g/克)	0.6	1.9
- Insoluble Fiber/非水溶性纖維 (g/克)	1.6	4.9
- Sugar/糖 (g/克)	10.1	30.7
Sodium/鈉(mg/毫克)	87	263
Calcium/鈣 (mg/毫克)	346	1048

某牌子即沖燕麥飲品

- 留意相關的營養聲稱
(如低脂、不含糖及高纖)
- 小心未受監管的聲稱
(如少甜、低甜及Light)



資料來源：食物安全中心

營養聲稱





盡量避免選擇在營養標籤
中屬高脂、高糖和高鈉的
早餐穀物