

10 個秘訣

營養教育系列

製作健康餐單

健康餐單 10 個秘訣



健康的一餐應由進食更多蔬菜和水果開始，同時應進食少量蛋白質和穀物。想想您如何調節餐盤上的份量，以獲得您的身體所需，同時又不會攝取太多卡路里。同時不要忘記進食奶類製品，這可以作為一餐中的飲料，又或在食物中加入脫脂或低脂的奶類產品。

1 餐盤的一半應放蔬菜和水果
蔬菜和水果有豐富營養，能幫助促進健康。選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜，例如蕃茄、甜薯和西蘭花。

2 加一些瘦的蛋白質
選擇含蛋白質的食物，例如瘦的牛肉和豬肉、或雞肉、火雞肉、豆類或豆腐。每星期應有兩次以海鮮作為餐盤上的蛋白質。



3 包含全穀物
目標是最少一半的穀物是全穀物。應留意食物標籤上「100% 全穀物」或「100% 全小麥」的字眼。全穀物已經打磨的穀物能提供更多營養，例如是纖維。

4 切勿忘記奶類
進餐時可配上一杯脫脂或低脂牛奶。它們提供的鈣質與必須營養和全脂牛奶一樣多，但所含的脂肪和卡路里就較少。不喝牛奶？可以試試以豆奶（黃豆飲品）作為餐飲，又或者在餐單中包括脫脂或低脂乳酪。



5 避免額外脂肪
加太多肉汁或醬汁，會為本來健康的食物選擇，添加脂肪和卡路里。例如，蒸西蘭花本來很好，但不要加入芝士醬汁。嘗試其他選擇，例如灑上一點低脂巴馬臣芝士或擠點檸檬汁。

6 慢慢進食
細意品嚐您的食物。慢慢進食，享受食物的味道和質感，留意您的感覺。進食時留心。吃得太快，可能會令您也吃得太多。

7 用小一點的餐盤
用餐時用小一點的餐盤，可以幫助您控制份量。這樣您可以吃光整盤食物，感到心滿意足，而又不會吃得太多。

8 控制您的食物
常常在家用餐，讓你知道您實際吃的是什麼。假如您出外用餐，應查看和比較營養資訊。選擇焗等較健康的選擇，而不是油炸。

9 嘗試新食物
選擇您從未嘗試過的食物，例如芒果、小扁豆或羽衣甘藍，令用餐更有趣味。您可能會發現新的最愛！與朋友交換好玩美味的食譜，或者在網上搜尋食譜。



10 以健康的方式，滿足吃甜的慾望
享受擁有天然甜味的甜品—水果！選擇新鮮水果拼盤，或以乳酪做成的水果芭菲。如喜歡熱的甜品，可以烤焗蘋果，再在上面加上肉桂。