

家庭健康月2013



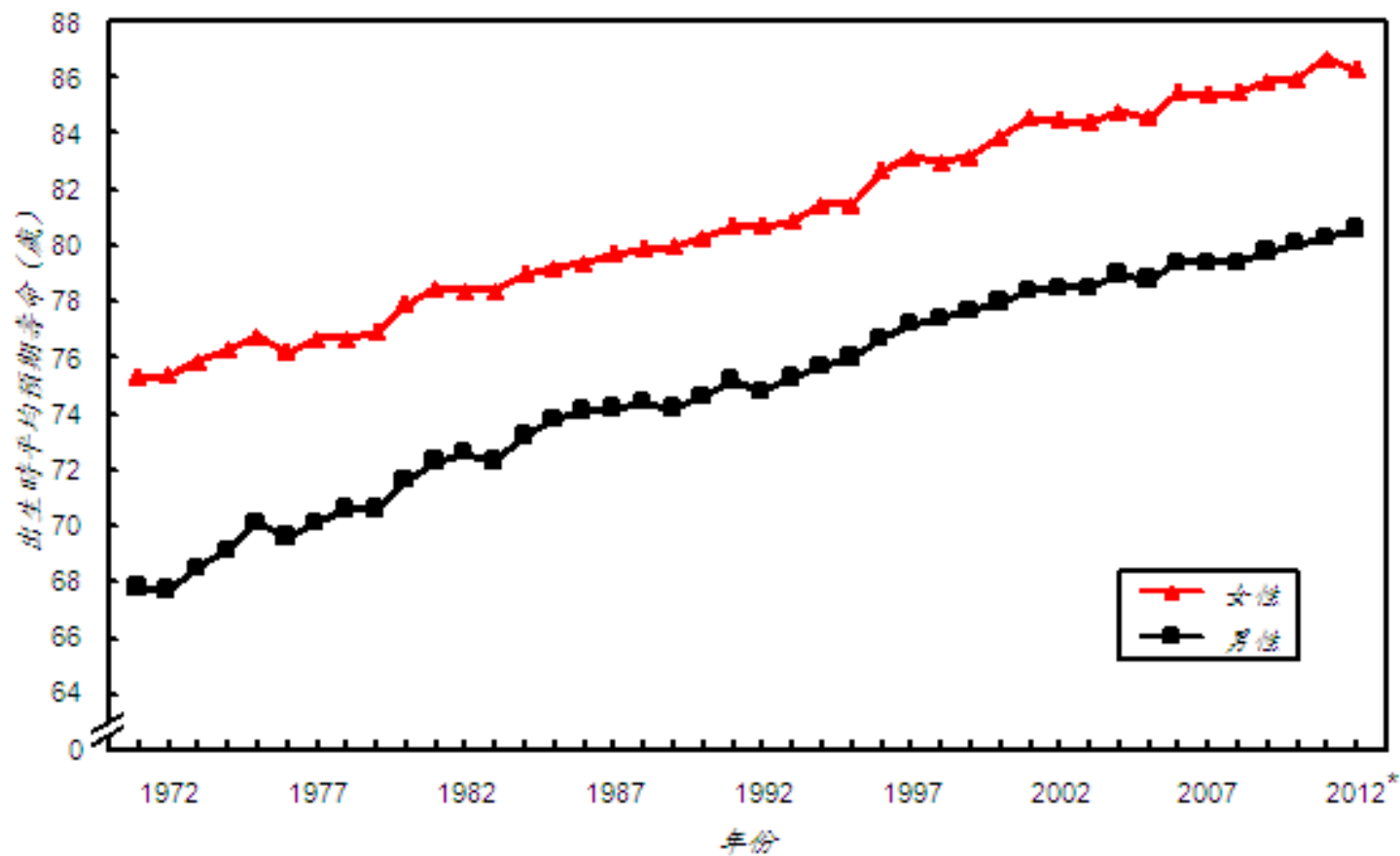
有『營』之道— 樂於飲食



廣華醫院 註冊營養師
林穎湘



1972年至2012年 男性及女性出生時平均預期壽命





健康指標評估



代謝綜合症

危險因素	範圍
中央肥胖	腰圍
男	> 90 厘米 (>36吋)
女	> 80 厘米 (>32吋)
甘油三脂	≥ 1.7
高密度脂蛋白膽固醇	
男	< 1.04
女	< 1.3
血壓	$\geq 130/\geq 85$
空腹血糖	≥ 6.1



飲食剋星

- 飽和脂肪
- 氫化油脂及反式脂肪
- 膽固醇
- 鈉質
- 糖份



脂肪知“慌”



剋星 I - 壞脂肪

飽和脂肪 Saturated Fat (I)



豬油



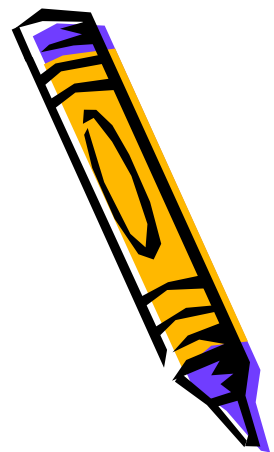
雞油



牛油



棕櫚油



飽和脂肪 Saturated Fat (II)



• 隱藏脂肪 (Hidden Fat)

- 五穀類: 炒飯/粉/麵、即食麵、伊麵、菠蘿飽、雞尾飽、芝士餅、夾心餅、威化餅、蛋糕等
- 肉類: 排骨、雞翼、雞腳、香腸、午餐肉、臘腸、臘肉等
- 奶類: 全脂奶/芝士、花奶、煉奶、雪糕、忌廉等
- 湯類: 骨湯、雞腳湯、忌廉湯等
- 醬料: 沙律醬、咖哩醬等



剋星 II - 氫化油脂及反式脂肪



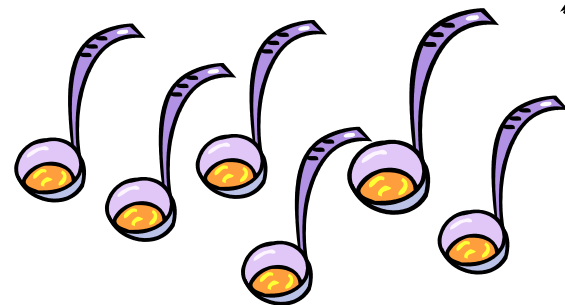
- 硬植物牛油、起酥油
- 油炸食物如炸魚、炸雞、薯條
- 烘焙食物如高脂餅乾、曲奇餅、酥皮餅
食、蛋糕



「脂肪」龍虎金榜

食物	茶匙油
乾燒伊麵 (1碟)	30
乾炒牛河 (1碟)	28
油炸鬼 (1條)	8
西多士 (1片)	8
牛油菠蘿包 (1個)	4
餐蛋即食麵 (1碗)	8
火腿通粉 (1碗)	1
椰子汁 (1杯)	6

食物	茶匙油
魚柳飽 (1個)	4.5
香腸 (2條)	7
全脂奶 (1杯)	2.5
低脂奶 (1杯)	0.5
花生 (10粒)	1
焗薯 (1個)	0
香蕉 (1條)	0



剋星 III - 膽固醇

- 膽固醇攝取量每日少於300毫克

內臟



100克 豬腦 /牛腦 = 2000 - 2500毫克

100克 腎 = 600 - 800毫克

100克 肝 = 500 - 600毫克

瘦肉

100克 瘦牛肉 = 70 - 80毫克

100克 瘦豬肉 = 70 - 80毫克

100克 雞胸肉 = 60 - 70毫克

海鮮

100克 魷魚/墨魚 = 400 - 500毫克

100克 魚 = 40 - 60毫克

100克 海參 = 0毫克



蛋類

1 隻雞蛋 = ~ 300毫克

1 隻蛋白 = 0毫克

1 隻鵪鶉蛋 = 60毫克





蔬果類

所有蔬果類

= 0



剋星 IV – 鈉(鹽)



- 醃製加工食物：火腿、香腸、午餐肉、臘腸、臘肉、鹹魚、鹹蛋、罐頭製品及醃菜等
- 高鈉(鹽)醬料或調味料：鹽、味精、生抽、老抽、茄汁、豆豉、腐乳等



風起鹽湧

建議每日攝取量不多於**2000**毫克

五穀類	含鈉量(毫克)
白飯/粉/麵	3-10
全麥麵包 1 片	11-175
即食麵 1 個連調味料包	1800-1900



蔬果類	含鈉量(毫克)
水果 1 個	0.5
蔬菜 1 碗	30
罐頭粟米半罐	260
醃蘿蔔 2 湯匙	852

肉魚類	含鈉量(毫克)
熟紅肉/魚/雞肉 3 安士	30-90
火腿 3 片	1300

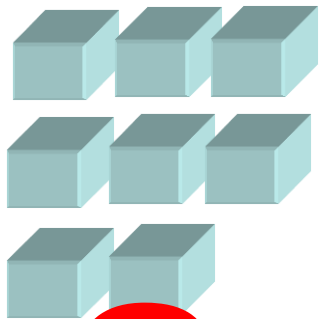


剋星 V - 糖份

龍虎榜 - 多少茶匙糖？



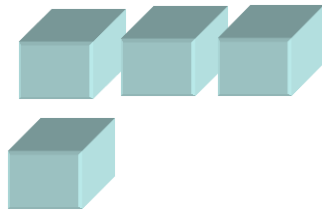
汽水1罐



8



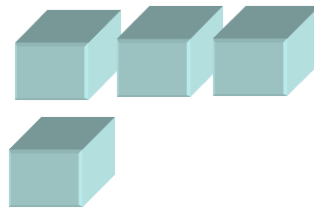
甜筒1個



4



軟糖10粒



4



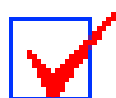
朱古力1條



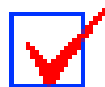
3



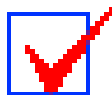
抗病尖兵



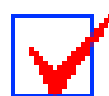
不飽和脂肪



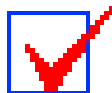
奧米加三脂肪酸



纖維素



抗氧化劑



異黃酮素



葉酸



好脂肪

單元/多元不飽和脂肪 mono/polyunsaturated fat



橄欖油



芥花籽油



魚油



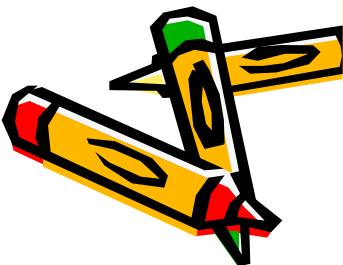
粟米油

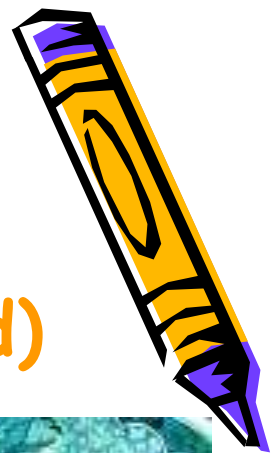


花生油



果仁



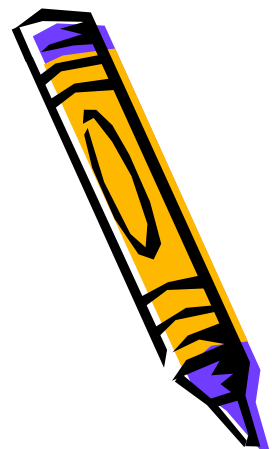


奧米加三脂肪酸 (Omega 3 fatty acid)

- 深海魚：如三文魚、吞拿魚、沙甸魚
- 桂花、鯪魚、鱸魚
- 芥花籽油、黃豆油、亞麻籽油
- 豆類及黃豆製品(如豆奶、豆腐、焗豆)



纖維素(Dietary Fibre)



高纖早餐穀物



燕麥片



乾豆



全麥麵包



蔬果



抗氧化物 Anti-oxidant



● 維他命C食物



橙、西柚、奇異果、士多啤梨



菠菜、西蘭花

■ 胡蘿蔔素



橙、木瓜、芒果、南瓜

■ 維他命E食物

全麥食品

深綠色蔬菜

蕃茄

牛油果

硬殼果(核桃、橄欖)



異黃酮素 Isoflavones



- **FDA 美國食品及藥物管理局建議**
 - 每日攝取**25克大豆蛋白質(兩份大豆製品)**
 - 一份等如
 - **100克豆腐 (一盒包裝豆腐400克)**
 - 一碗麵豉湯
 - 一盒**250**毫升豆奶
 - 半杯煮熟大豆 (腐竹、豆腐花、豆乾、豆芽、枝豆等)



葉酸 Folate



- 降低血液中的「同胱氨酸」homocysteine



綠葉蔬菜 (菠菜、西蘭花)



木瓜、香蕉



果仁



豆類



食識飲識



- 高纖維
- 少脂肪
- 少鈉
- 少糖

健康飲食 金字塔 均衡營養 好體魄



必每天應喝6至8杯流質飲品 (包括了括開水、清茶和湯)



吃多少才算適量



	成年人	耆年人
奶類	1 - 2 份	
肉/豆/蛋類	5 - 6 兩	4 - 5 兩
水果類	2 - 3 份	
蔬菜類	6 - 8 兩	
五穀類	3 - 6 中號碗	3 - 4 中號碗

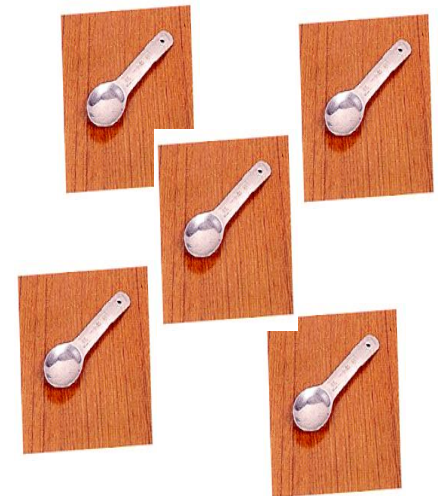


不同性別、年齡、體重、活動量及身體狀況的人有不同需要，以上的份量只供參考

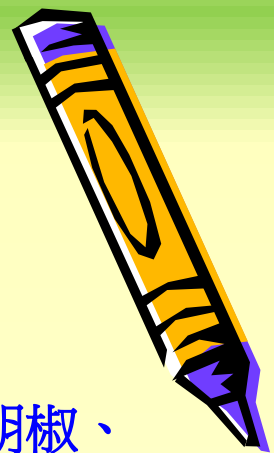
低脂烹調方式



- ❃ 避免煎炸食物，可選擇蒸、炆、灼、燉、焗、烘的煮食方法
- ❃ 用易潔鑊煎炒食物，可減少用油量
- ❃ 煮食前先去皮、去肥膏
- ❃ 選擇瘦肉，瘦家禽、魚類、豆類食物
- ❃ 避免撈汁或用過多醬料，如椰汁、葡汁
- ❃ 每人每天用油量要保持3至5茶匙



低鈉(鹽)飲食貼士



- 烹調時，選用天然醃料，如薑、蔥、花椒、八角、香草、胡椒、洋蔥、檸檬汁等
- 一天勿用多於7份調味料
 - 1份鹹調味料=250毫克鈉=625毫克鹽
 - 1/8茶匙鹽
 - 1/2茶匙生抽
 - 3/4茶匙老抽、蠔油、麵豉、腐乳
 - 1湯匙喼汁、茄汁
- 未得醫生或營養師許可，不可使用代鹽



降血壓飲食新方向

DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

健康飲食及增加鎂、鉀、鈣質攝取量的要點

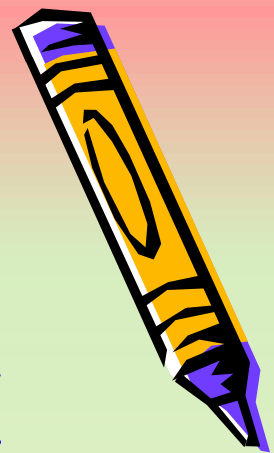
1. 多吃蔬菜水果以增加鉀質及鎂質
2. 多吃未經精製的穀類食物
3. 選用低脂或脫脂奶類食品以增加鈣質
4. 適量進食蛋白質食物，包括肉、魚、家禽、海產及蛋類。
食物的配搭應多選用豆類及果仁類以增加鎂質的攝取量
5. 少吃脂肪，特別是高飽和脂肪及高膽固醇的食物
6. 減少高糖份及高鈉質(鹽份)食物



坊間飲食 - 知多少？



早餐



鳳爪排骨飯



6 茶匙油

火腿通粉 1 碗



1 茶匙油！



午餐

乾炒牛河

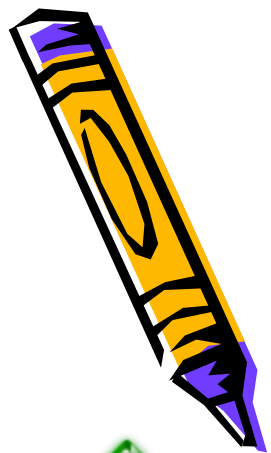


28 茶匙油

鮮魚片湯米粉



2 茶匙油



下午茶

菠蘿油

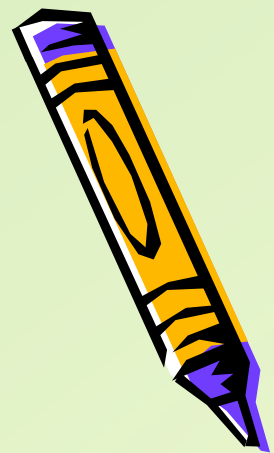


8 茶匙油

吞拿魚三文治



3 茶匙油



下午茶

凍奶茶



4½ 茶匙糖

½ 茶匙油

熱檸茶 (不加糖)



0 茶匙糖



晚餐

豉椒排骨炒麵



18 茶匙油

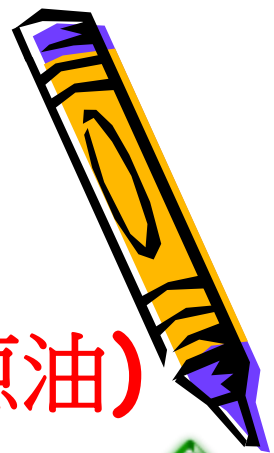
1 1/3 茶匙鹽

白切雞飯 (走蔥油)

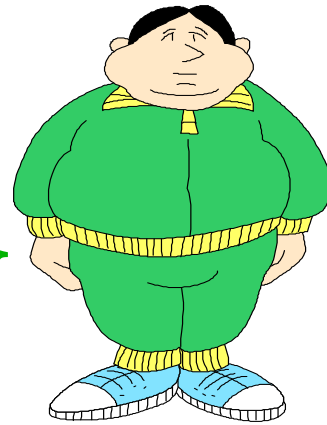


5 茶匙油

3/4 茶匙鹽



試想想“路人甲”的一天飲食



早餐：鳳爪排骨飯 1盅

午餐：乾炒牛河1碟 +
凍奶茶1杯

下午茶：菠蘿油1個 +

凍奶茶1杯

晚餐：豉椒排骨炒麵1碟+
凍奶茶1杯

估計每天攝取：

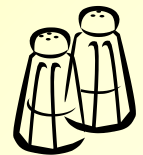
• 油：60茶匙



• 糖：13茶匙



• 鹽：3½茶匙



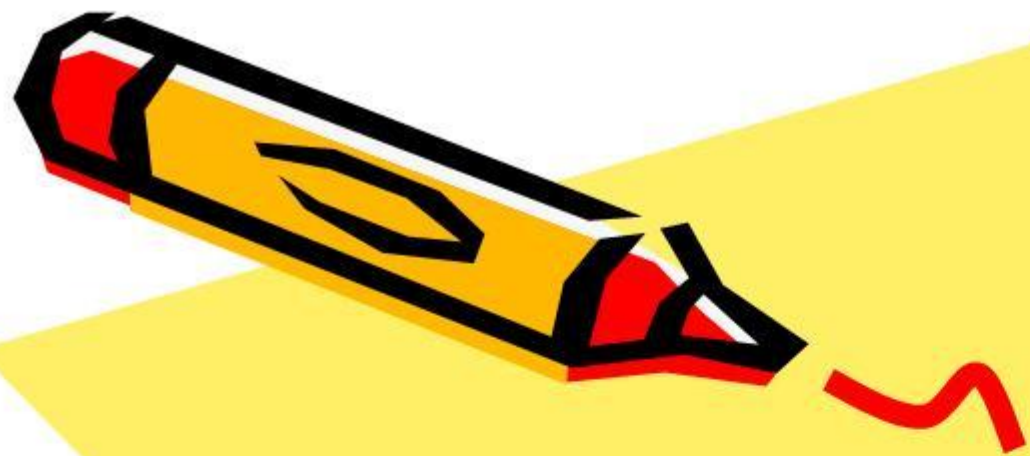
若每天攝入量為2000千卡*...

*(個人攝入量會因應能量需要而有所增減)



營養素	每天攝入上限	“路人甲”的攝入量	攝入過量會增加的風險
總脂肪	60克	300克 (60茶匙)	5倍 超重及肥胖症 心臟病
糖	50克	66克 (13茶匙)	超重及肥胖症
鈉	2400毫克	6400毫克 (3.5茶匙)	3.2倍 高血壓





出外飲食
秘笈



第一招：斬肥去皮

- 皮層、肥膏不要留手
- 不宜選擇排骨、雞翼、肥肉、魚頭、魚雲



第二招：飛糖走甜

- 每加2-3茶匙的砂糖，等如40-60卡路里
- 不妨要求飲品“少甜”或“走甜”
- 或選用代糖



第三招：避「汁」則吉

- 獻汁是「隱形卡路里」表表者
- 避免選擇多汁餸菜
- 宜少用醬汁撈飯



第四招：清淡自然

- 多選由新鮮蔬菜、肉類烹調而成的菜餚
- 減少選吃加工或醃製食物



第五招：健康煮食法

- 多點菜時，選一些由健康方法烹調的餸菜，多選擇焗、灼、蒸、燴或焗的菜式
- 煎、炸的菜式則不宜多吃



第六招：多多要求

■ 點菜時，要求

- 用少油炒或走油

- 少放醬料或將醬料分開上



第七招：寧缺勿濫

- 食物吃剩便算，千萬別要「包底」



茶樓點心



- 蒸腸粉(免油)、菜肉包、雞包、蒸蘿蔔糕(走臘肉)、粉卷(少豉油)
- 蝦餃、素菜餃、節瓜甫、蒸鱈魚球
- 魚片粥、瘦肉粥、湯粉麵(避免伊麵)
- 炆菜(免油少豉油)



外賣/飯盒

- 切雞飯(去皮、去膏、少薑蔥油) + 炆菜
- 瘦叉燒飯(走汁)
- 西芹雞柳飯、蕃茄蛋飯
- 涼瓜或菜遠肉片/牛肉飯
- 冬瓜粒湯飯、魚湯泡飯

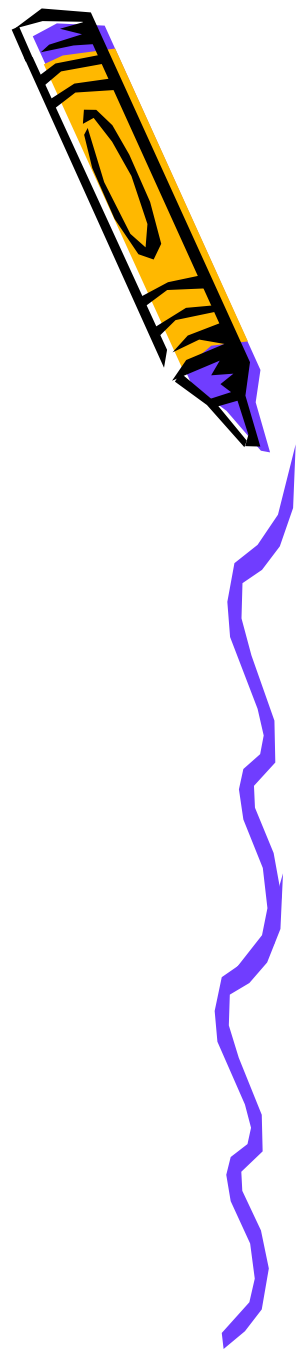


晚膳

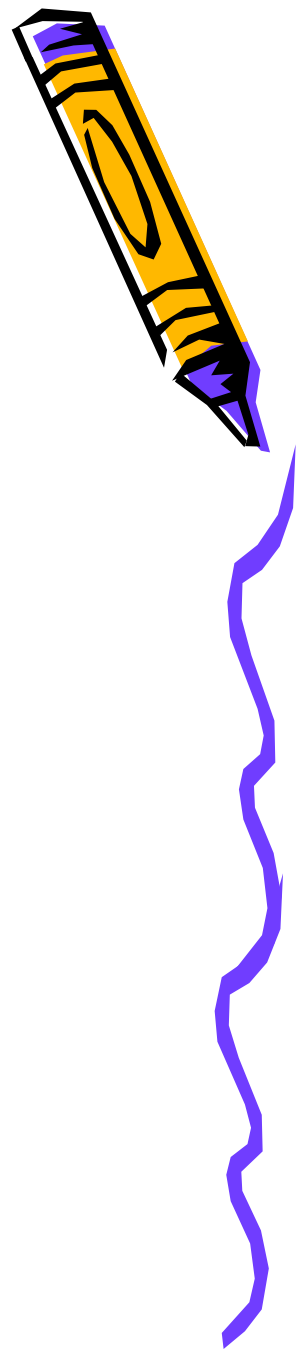
- 清蒸海鮮
- 白灼蝦/蒜蓉蒸蝦
- 豉汁帶子蒸豆腐
- 白切雞/貴妃雞
- 金銀蛋莧菜
- 冬瓜盅



點樣選擇食物
先啱架??



標籤解讀



Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package/每包裝所含食用分量數目: 3

Serving Size/食用分量: 5 pieces (50g) / 5 塊 (50 克)

	Per Serving 每食用分量	Per 100g 每 100 克	% Chinese NRV Per 100g 每 100 克的 中國營養參 考值
Energy / 熱量	220 kcal/千卡 924 kJ/千焦	440 kcal/千卡 1848 kJ/千焦	22%
Protein / 蛋白質	5.5 g/克	11 g/克	18%
Fat, total / 脂肪總量	8 g/克	16 g/克	27%
- Saturated fat / 飽和脂肪	3.5 g/克	7 g/克	35%
- Trans fat / 反式脂肪	0 g/克	0 g/克	
Carbohydrates / 碳水化合物	31 g/克	62 g/克	23%
- Sugars / 糖	1 g/克	2 g/克	
Sodium / 鈉	365 mg/毫克	730 mg/毫克	37%





營養標籤 = “1” + “7”

“1” 能量 / 卡路里

“7” 包括

- ✓ 蛋白質
- ✓ 碳水化合物
- ✓ 糖
- ✓ 總脂肪
- ✓ 飽和脂肪
- ✓ 反式脂肪
- ✓ 鈉



Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package/每包裝所含食用分量數目: 3

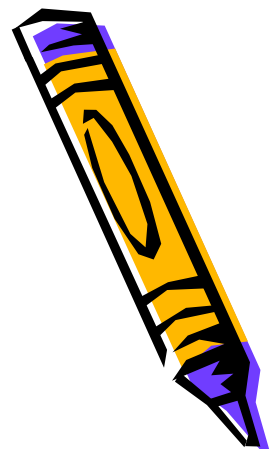
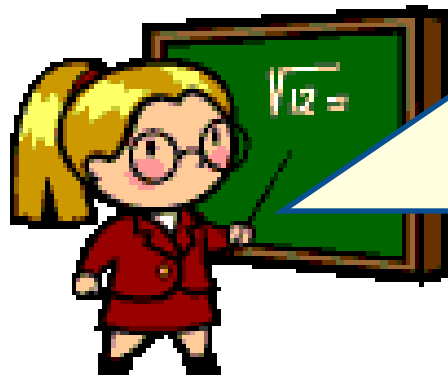
Serving Size/食用分量: 5 pieces (50g) / 5 塊 (50 克)

	Per Serving 每食用分量	Per 100g 每 100 克	% Chinese NRV Per 100g 每 100 克的 中國營養參 考值
Energy / 熱量	220 kcal/千卡 924 kJ/千焦	440 kcal/千卡 1848 kJ/千焦	22%
Protein / 蛋白質	5.5 g/克	11 g/克	18%
Fat, total / 脂肪總量	8 g/克	16 g/克	27%
- Saturated fat / 飽和脂肪	3.5 g/克	7 g/克	35%
- Trans fat / 反式脂肪	0 g/克	0 g/克	
Carbohydrates / 碳水化合物	31 g/克	62 g/克	23%
- Sugars / 糖	1 g/克	2 g/克	
Sodium / 鈉	365 mg/毫克	730 mg/毫克	37%

精明選擇食物？

選擇“三低”的預先包裝食物

低脂
低糖
低鹽



脂肪 The Truth About Fat

真相 Fat

總脂肪/Total fat
- 飽和脂肪/Saturated fat
- 反式脂肪/Trans fat
- 碳水化合物/Carbohydrate



1 以2000千卡膳食為例，
每天脂肪的攝入上限為60克，
即約4湯匙油
(1湯匙油約相等於14克脂肪)
Daily intake upper limit of fat
for a 2000-kcal diet is 60g,
i.e. about 4 tablespoons of oil
(1 tablespoon of oil – 14g of fat)

2 攝取過量脂肪
會增加超重
及肥胖症的風險
Excessive intake of
fat increases risk of
overweight and obesity



3 用營養標籤選擇較低脂的食物
Use nutrition label to choose food lower in fat

什麼是低？ 每100克食物中脂肪含量不超過3克
What is low? Food with fat content not more
than 3g per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
總脂肪/Total fat	3克/g

多選 Choose more

什麼是高？ 每100克食物中脂肪含量超過20克
What is high? Food with fat content more
than 20g per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
總脂肪/Total fat	20克/g

少選 Choose less



聲稱	固體 (每100克)	液體 (每100毫升)
低脂 (克)	≤ 3	≤ 1.5
高脂 (克)	≥ 20	

糖真相 The Truth About Sugars

糖 / Sugars

聲稱	固體/液體 (每100克/毫升)
低糖 (克)	≤ 5
高糖 (克)	≥ 15



1 以2000千卡膳食為例，
每天糖的攝入上限為
50克，即約10粒方糖
(1粒方糖約相等於5克糖)
Daily intake upper
limit of sugars for a
2000-kcal diet is 50g,
i.e. about 10 cubes
of sugar (1 cube
of sugar –
5g of sugars)



2 攝取過量糖會增加超重及
肥胖症的風險
Excessive intake of sugars
increases risk of
overweight and obesity



3 用營養標籤選擇較低糖的食物
Use nutrition label to choose food lower in sugars

什麼是低？ 每100克食物中糖含量不超過5克
What is low? Food with sugars content not
more than 5g per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
糖/Sugars	5克/g

多選 Choose more

什麼是高？ 每100克食物中糖含量超過15克
What is high? Food with sugars content more
than 15g per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
糖/Sugars	15克/g

少選 Choose less

鈉 The Truth About Sodium

真相

- 糖/Sugars

鈉/Sodium

1 每天鈉的攝入上限為
2000毫克，即約1平茶匙鹽
Daily intake upper limit
of sodium is 2000mg,
i.e. about 1 level
teaspoon of salt



2 攝取過量鈉會增加患上高血壓及胃癌的風險
Excessive intake of sodium increases risk of
high blood pressure and stomach cancer

什麼是低？ 每100克食物中鈉含量不超過120毫克
What is low? Food with sodium content not
more than 120mg per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
鈉/Sodium	120 毫克/mg

多選 Choose more

3 用營養標籤選擇較低鈉的食物
Use nutrition label to choose food lower in sodium

什麼是高？ 每100克食物中鈉含量超過600毫克
What is high? Food with sodium content more
than 600mg per 100g

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
鈉/Sodium	600 毫克/mg

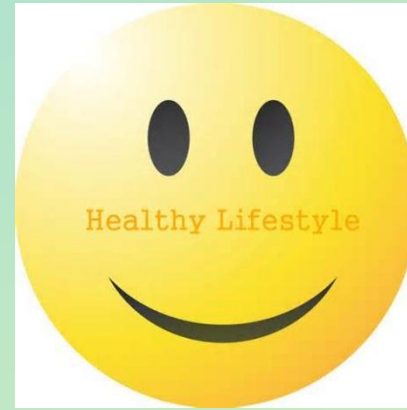
少選 Choose less



聲稱	固體 (每100克)
低鈉 (毫克)	≤ 120
高鈉 (毫克)	≥ 600

總結

- 保持適中體重
- 注意飲食
 - 根據健康飲食原則
 - 留意三低食物之選
 - 參閱營養標籤選擇食物
- 適量運動



選擇精明，
健康生活在你“手”

多謝!

