

澳門一般居民
飲食指南
(2017)

澳門特別行政區政府
衛生局
2017年11月 第1版

前言

近年來，澳門特區社會經濟發展迅速，居民的收入大幅增加，飲食營養日益豐富；另一方面，私家車和手機等移動應用產品的使用日益普及，使居民的生活日益趨於靜態，熱量消耗減少，造成肥胖、代謝綜合症及其相關的慢性疾病如高血壓、心腦血管疾病、糖尿病及某些類型的癌症的日益盛行。這些慢性病已成為影響澳門居民健康和壽命的主要疾病。

越來越多的科學證據表明，飲食模式與健康相關。例如，有力的證據表明，健康的飲食習慣可降低與心血管疾病的風險。中度證據表明，健康飲食模式也可降低 2 型糖尿病、某些類型的癌症（如結直腸癌和絕經後乳腺癌）、超重和肥胖症的風險降低。新近的證據還表明，飲食模式與一些認知障礙和先天性異常之間可能存在關係。

健康飲食的理論五花八門，但並非所有的理論均有科學的依據。為了方便居民和社會各界遵循世界各地健康飲食較為一致共識，衛生局編寫了《澳門居民每日飲食指南(2017)》。本指南以實證營養學為原則，參考世界各地飲食指南尤其是美國健康和人類服務部及農業部編寫的《2015-2020 年美國人飲食指南》和中國營養協會編寫《中國居民膳食指南(2016)》，提出針對居民中占大多數以中式飲食習慣健康飲食建議。本指南主要以預防慢性病的發生，減低慢性病對澳門居民健康的影響為目的。

在健康飲食模式與健康結果一系列證據中，充足的蔬菜和水果的攝入量一直被認為是健康飲食模式的特徵。本指引中除了繼續強調蔬菜和水果應作為健康飲食的重要組成部分外，還強調攝入各種顏色的蔬菜。不建議以菜汁、果汁代替蔬菜和水果。

中式飲食多以穀物和其他碳水化合物為主的食物作為熱量的主要來源。然而，若攝入的碳水化合物以精製穀物為主，可能做成超重肥胖、血脂異常、心血管疾病及 2 型糖尿病風險增加。有相當多的證據表明，以全穀物(如糙米、全麥麵包等)取代精製的穀物，有助於降低超重肥胖、心血管疾病及 2 型糖尿病的風險，本指引建議飲食中的主食至少三分之一為全穀物。

有證據表明，飲食中以較健康的液態植物油(富含不飽和脂肪酸)取代不健康的固態脂肪(如牛油、豬油、棕櫚油、椰子油)(室溫下呈固態)，可降低血脂異常、心血管疾病、認知障礙的風險。本指引建議在製作和烹調食物時以健康油代替不健康的固態脂肪，適量食用堅果種子類食物如芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、松子仁、各類瓜子等。即在遵循油脂占總熱量適當比例前提下，以“少脂(固態脂肪)”代替“少油”，包括減少固態脂肪和避免反式脂肪。

關於蛋白質食物方面，強調應以含食用健康油脂比例高的食品取代含不健康油脂比例高的食物。例如，以海鮮水產、家禽、大豆製品取代紅肉(如豬、牛、羊肉)，以瘦豬、牛、羊肉取代肥豬、牛、羊肉。含膽固醇較高的但飽和脂肪低

的食物如蛋黃和某些貝殼類食物，可適量食用。過往建議的“少肉”仍然適用，但賦予新的意義，即少(肥、紅)肉。

骨骼健康對各年齡的居民都十分重要，本指引仍建議乳製品作為健康飲食的一部分。成人應以食用脫脂或低脂的乳製品或加鈣大豆製品代替全脂乳製品。

添加糖被廣泛地用於各種食物特別是飲料及各種零食中。過量攝取添加糖可能增加超重、肥胖、齲齒、糖尿病、心血管疾病甚至癌症等疾病風險。本指引建議添加糖的攝取應該要低於總熱量的 5%，以總熱量為二千卡為例，不超過 25 克 (5 茶匙)。

攝取過量的鹽可增加高血壓、胃癌等的風險，參考世界衛生組織建議，本指引成年人每天應攝取少於 2,000 毫克的鈉，即 5 克的食鹽。

本建議強調食物的多樣化，經常以不同種類食物互相替換，以滿足身體對各種營養素的需要。

根據本指引，本澳市民過往簡單易記的健康原則“三少一多”和“多菜少肉”仍然適用，但應賦予新的含義，即以“少鹽、少糖、少油、多纖維”改為“少鹽、少糖、少脂(固態脂肪)、多纖維”，而在多纖維方面，除了仍推薦多水果、蔬菜外，特別強調“全穀”的重要性。“多菜少肉”中的“少肉”應指的是“少肥肉”和“少紅肉”。

雖然本指引是健康飲食指南，但健康飲食一定要和體力活動量相配合，因此，本指引亦用了一定的篇幅討論了體力活動的基本要求。

本指引主要針對的是中式飲食為主，體重正常或偏重的人士。對於特定人群，如兒童、孕婦、營養不良者或嚴重肥胖的人士，以及不是中式飲食為習慣的人士，衛生局將另行編制。同時，為了使居民能更好地認識和遵循本指引的建議，衛生局將根據本指引制作小手冊和圖示。

李展潤
衛生局局長
2017 年 11 月

目錄

目錄.....	i
1 均衡飲食好 easy · 食物多樣你要知.....	1
1.1 概述.....	1
1.2 如何做到均衡飲食和食物多樣性.....	3
1.2.1 適當比例.....	3
1.2.2 小份量選購.....	3
1.2.3 同類食物互換.....	3
1.2.4 搭配得宜.....	3
2 健康體重好輕鬆，食動平衡要尊崇.....	5
2.1 概述.....	5
2.2 日常的應用.....	6
2.2.1 如何判斷自己的健康體重.....	6
2.2.2 每天吃多少.....	6
2.2.3 如何做到食不過量.....	6
2.2.4 每天需要的活動量.....	7
2.2.5 身體活動的強度.....	7
3 穀物雜糧好煮意，營養豐富健康易.....	8
3.1 概述.....	8
3.2 日常應用 如何在膳食中增加全穀雜糧.....	10
3.2.1 融入主食菜肴中.....	10
3.2.2 合理烹調糖水.....	10
3.2.3 善用現代烹調工具.....	10
3.2.4 穀物雜糧類間的食物代換.....	11
4 蔬果顏色種類多，每天不同營養多.....	12
4.1 概述.....	12
4.2 日常應用 – 如何滿足每天的需要量.....	12
4.2.1 天天有水果，餐餐有蔬菜.....	12
4.2.2 聰明挑選五顏六色的蔬果.....	13
4.2.3 適度烹調，保持蔬菜營養.....	13

4.2.4	水果蔬菜類的間的食物代換	13
5	豆蛋魚肉蛋白優，適量搭配少煩憂	15
5.1	概述.....	15
5.2	日常應用 如何控制好適量攝入量.....	16
5.2.1	攝取多樣，食不過量	16
5.2.2	在宴會聚餐控制肉類攝入	16
5.2.3	合理烹調	16
5.2.4	少量食用動物內臟	17
5.2.5	少吃煙燻和醃制肉類	17
5.2.6	豆蛋魚肉類的間的食物代換	17
6	奶類製品鈣質高，骨質健康維持好	19
6.1	概述.....	19
6.2	日常應用 如何達到每天奶類製品需要量.....	19
7	減鹽控糖限酒精，識選油脂你至醒	21
7.1	概述.....	21
7.2	日常應用.....	23
7.2.1	培養清淡口味，逐步量化用鹽用糖用油：	23
7.2.2	如何做到食鹽減量	23
7.2.3	如何控制添加食糖量	24
7.3	如何限制酒精.....	25
7.3.1	精明飲酒	25
7.3.2	不宜飲酒的人群	25
7.3.3	如何做到適量使用烹調油及正確食用油脂	26
7.3.4	如何做到每天飲用 8 杯水	27
8	附錄－使用飲食指南相關表格	28
8.1	查看自己的活動情況.....	28
8.2	查看自己的熱量需要.....	29
8.3	查看自己六大類食物建議份數.....	29
8.4	身體活動強度代謝當量商參考.....	30
9	主要參考資料	31

1 均衡飲食好 easy，食物多樣你要知

1.1 概述

均衡飲食模式(方框一)為人體提供健康的體重並能預防及減低慢性病的發生，而食物的多樣性是均衡飲食模式的基本原則。均衡飲食模式能最大程度滿足人類從嬰幼兒期到老年期甚至是懷孕期的營養需要。均衡飲食中的食物可以分為六大類，包括穀物雜糧類、蔬菜水果類、黃豆蛋魚禽畜肉類(簡稱豆蛋魚肉類)、奶類及其製品類、種子堅果及油脂類。除供 6 個月內嬰兒的母乳外，沒有一種食物能滿足人體對能量和營養素的所有需要，所以食物的多樣性是非常重要的。每天應攝食不同食物，建議每天平均攝入 12 種以上食物，每週 25 種以上的食物(表一)。

均衡飲食模式應包括:

1. 穀物雜糧類: 包括米、麵包、麵食等穀物; 薯類等含澱粉高的根莖類: 還有紅豆、綠豆等含澱粉高的雜豆類等, 該類食物提供的能量, 其中至少三分之一應為全穀食物。
2. 不同種類及顏色的蔬菜、水果類: 包括紅黃橙色類、深綠色類、藍紫黑色類、淺綠色和白色類, 並盡量避免榨汁食用。
3. 豆蛋魚禽畜類: 包括黃豆及其製品、蛋、海鮮水產類(如魚、蝦等)、禽類(如雞、鴨等)、畜類(如牛、豬等)。應較多選用海鮮水產類和禽類, 禽畜類應選擇瘦肉, 蛋不必去蛋黃。
4. 奶類及其製品: 奶、酸奶、芝士等, 成人應以脫脂或低脂奶製品代替全脂奶製品, 如果不適應牛奶的人可考慮選擇添加鈣的營養豆漿。
5. 健康油脂類: 包括種子堅果(如腰果、核桃等)和液態植物油(如芥花籽油、橄欖油等)。
6. 水

方框一 均衡飲食模式應包括的內容

均衡飲食模式應該限制

1. 飽和脂肪及反式脂肪: 飽和脂肪每天限制在 20 克(占總熱量的 10%)以下, 反式脂肪每天不應超過 2g。
2. 添加糖: 每天攝取不超過 50 克(占總熱量的 10%), 最好控制在 25 克(占總熱量的 5%)以下。
3. 鹽: 食鹽成人每天不超過 5 克(2000mg 的鈉)。
4. 酒: 未成年人、孕婦及哺乳婦女不應喝酒; 成人喝酒應限制, 男性每天不要超過 2 份酒精當量, 女性則不應超過 1 份酒精當量。

方框 二 均衡飲食模式應限制的食物

表一 均衡飲食模式應包括的食物種類

食物類別	平均每天種類數	每週至少種類
穀物雜糧類	3 其中至少三分之一為全穀類	5
蔬菜類和水果類		共 10 種
紅黃橙色類	其中 1 種	
深綠色類	其中 1 種	
藍紫黑色類	其中 1 種	
淺綠色和白色類	其中 1 種	
黃豆蛋魚禽畜肉類	3	5
奶類及其製品	1	2
種子堅果類 ^a	1	3
總數	12	25

^a 不包括食用油脂類

1.2 如何做到均衡飲食和食物多樣性

1.2.1 適當比例

均衡飲食應以穀物雜糧類為主要能量來源，並按比例攝取其他五大類食物，以供人體利用各種不同的營養素，維持身體的健康。以一個茶餐廳的「碟頭飯」為例，將餐碟分成三部份：穀物雜糧類、豆蛋魚禽畜肉類和蔬菜水果類，奶類、水則放置在碟頭飯的周邊。

1.2.2 小份量選購

每種食物「小量」是實現食物多樣性的重要關鍵。選購時可以「分散投資」的方式選購食物，如選購一斤的蔬菜時，可選擇購買半斤的菜心和半斤的蕃茄，這樣可以增加食物的種類。另外，華人重視家庭觀念，一家人一起食飯也有利於食物的多樣性。

1.2.3 同類食物互換

食物間的互換也是實現食物多樣性的關鍵。如午餐主食是米飯，那麼當天的晚餐可以麵食作主食，這樣就能在一段時間中確保攝取多種多樣的食品。又例如，主食除了飯、麵外，也可以不時以南瓜、蕃薯、雜豆等雜糧替換。以蛋白質為主的食物方面，魚等水產品、豬、牛、羊肉可與豆腐、雞肉等互換，這樣就可以減少每天進食食物種類的重覆性，從而達到食物多樣性。

1.2.4 搭配得宜

✓ 色彩搭配

「色、香、味」是中國傳統用以判斷和形容食物的三大範疇，「先色奪人」正好用來說明食物多樣性的其中一個技巧，豐富的色彩能刺激食欲，又能增加攝取不同種類的食物，可謂一舉兩得。

✓ **粗細混搭**

烹調主食時可以白米與雜豆、糙米或蕃薯等混搭，除了增加口感，更能增加營養多樣性。

✓ **葷素互搭**

動物性食物和植物性食物的營養成份各有偏廢，葷素互搭除了能改善菜式的色、香、味，又能提供各種不同的營養成份。

除了上述的建議外，大家不妨多思考創造出屬於你自己或家庭的均衡飲食、食物多樣的菜式，為自己的健康加油！

2 健康體重好輕鬆，食動平衡要尊崇

2.1 概述

「均衡飲食」模式是維持健康的重要因素之一，另一個重要因素就是運動(身體活動量)，運動有助保持健康體重外，還能調節身體代謝和增強體質，降低患上冠心病、中風、高血壓、2 型糖尿病、乳腺癌、大腸癌和代謝綜合症等風險，也可以減低憂鬱的發生、跌倒及過早死亡的風險。

「食物」除了提供人體維持基本功能需要的營養素外，也提供人體活動時所需的熱量。但如果食量過多或活動不足，過多的熱量就會轉化成脂肪儲存起來，造成身體過重或肥胖；反之，如果食量不足或活動過多，就會導致熱量不足而致體重過輕。一般成人體重應維持在身體質量指數(BMI)的 18.5 至 22.9 之間，體重過重或過輕都是不健康的表現。

充足的體力活動不但有助於健康體重的保持，也對維持健康的心肺功能、降低各種慢性病的風險十分重要。根據世界衛生組織的建議，成年人每週至少進行累計 150 分鐘中等或 75 分鐘高強度有氧體力活動，及最少進行 2 次或以上的肌肉力量訓練。每天急步走 6000 步可大致滿足有氧體力活動要求。6 至 17 歲的青少年及兒童每天至少體力活動 1 小時，包括有氧運動、肌肉力量訓練、柔韌性運動和強化骨骼的運動。

方框三 四種的必要運動類型

四種的必要運動類型

- 有氧運動: 如步行、跑步、游泳、騎單車及各種球類運動等。
- 肌肉力量運動: 如利用啞鈴、水瓶、沙袋、彈力帶、健身器械等進行抗阻力運動。
- 柔韌性運動: 如拉筋、太極拳、瑜珈等伸展運動。
- 強化骨骼的運動: 需負重的運動如舉重、搬重物及跳躍沖擊運動如籃球、網球、跑步、跳繩等。

2.2 日常的應用

2.2.1 如何判斷自己的健康體重

一般成人的體重判別可參考下表。對於大多數人而言，BMI 的增加反映體內脂肪重量的增加，但運動員等體內肌肉比例較高的人群，健康體重的 BMI 範圍不一定適用，這些人群最好諮詢營養師了解你的體重狀況和飲食如何設計。

表二 男女必需體脂和健康體脂比例

	必需體脂	健康體脂
男性	3-8%	15%-20%
女性	12%-14%	25%-30%

表三 根據BMI判定的體重標準

BMI	世衛標準 WHO	某些亞洲地區採 用的標準	澳門健康調查 2016 的標準
<18.5	過輕		
18.5-22.9	正常	正常	正常
23.0-24.9		超重	邊緣超重
25.0-29.9	超重	一級肥胖	超重
≥30.0	肥胖	二級肥胖	肥胖

2.2.2 每天吃多少

可參考附錄中建議，找出你所屬的年齡層和活動量建議的每天所需熱量。

2.2.3 如何做到食不過量

✓ 定時定量

定時進食可避免過度饑餓才吃引起的進食過量。在進食前先把要吃的食物盛在盤子裡，避免邊吃邊加引起的進食過量。

✓ 適當搭配

高纖維、高蛋白的食物飽腹感維持較久，糖和精製澱粉食物較快消化吸收，飽腹感維持較短，油炸的食物，不但熱量較多，而且因為美味，容易造成進食過多。蔬菜類食物，單位體積的熱量低，多吃先吃可增加飽腹感又不會增加熱量的攝取。適當的食物搭配，可減低攝入熱量過多的機會。

✓ 細嚼慢咽

進食速度過快，在飽足中樞發出訊號前，就已經不知不覺吃下超過身體所需量的食物。細嚼慢咽則可避免這種情況發生。

2.2.4 每天需要的活動量

人體熱量消耗的途徑主要有三個部分：第一部分是基礎代謝率，約佔了人體總熱量消耗的 65~70%；第二部分是身體活動，約佔總熱量消耗的 15~30%；第三部分是食物的熱效應，所佔比例最少(約 10%)。這三者的比例大致已經固定，所以一般健康的成人從活動消耗的熱量基本為 240 至 360 千卡，每天日常家務和職業活動等消耗熱量相當於 2000 步(約 80 千卡)，還需要急步走 6000 步左右(以 1000 步/10 分鐘計算)來達到最低活動量消耗(最好使用計步器以了解自身步行速度的快慢)。

2.2.5 身體活動的強度

中等強度運動是指需要一些用力而仍可以在活動時輕鬆地講話但無法唱歌的運動，這類活動會讓人感覺有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗，例如急步行、跳社交舞、做家務等。高強度運動是指需要更多的用力、心跳更快、呼吸急促，並且無法一邊活動一邊跟人輕鬆說話的運動。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸及心跳比平常快很多，也會流很多汗，例如跑步、健身操、比賽訓練或高體力活動如舉重、搬重物等，這類運動適合健康成年人及有運動習慣的青少年。身體活動強度也可以利用運動後自我感覺疲勞程度表四來判別，1-4 相當於低強度；5-7 相當於中等強度；8-10 相當於高強度，居民應該根據自身的身體情況選擇適合自己的運動。

表四 按活動後自我感覺疲勞來劃分的身體活動強度

級別	感覺
0	休息狀態
1-2	很輕、輕
3-4	較輕
5-6	有點累
7-8	累
9-10	很累

3 穀物雜糧好煮意，營養豐富健康易

3.1 概述

亞洲大多數民族均以澱粉為主要成份的食物作為熱量的主要來源，華人常稱之為主食或糧食。澱粉為主要的食物主要包括穀物和薯類。穀物是禾本生植物種子，全球而言，最常食用的是稻米、小麥，亦包括粟米、小米、大麥、燕麥、薏仁米、高粱等。蕎麥、藜麥等雖非禾本生植物種子，但食用方法和穀物相似，有時稱為“假穀物”。根莖類包括蕃薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕、山藥等。某些豆類及果實包括紅豆、綠豆、蠶豆、栗子、蓮子、南瓜亦含有豐富的澱粉。稻米、小麥以外的糧食常稱為雜糧。

食物中的碳水化合物包括結構較簡單的單糖(葡萄糖、果糖)、雙糖(蔗糖和乳糖)和結構較複雜的澱粉、膳食纖維素等。碳水化合物都要在腸道中被消化酶分解轉化成葡萄糖才能為人體吸收利用。葡萄糖是人體細胞活動的主要能量來源。呈現在血液中的葡萄糖濃度就是所謂的血糖濃度，血糖過高或過低都會影響人體的健康。進食後如有大量葡萄糖吸收進入血液，人體會增加胰島素的分泌，將葡萄糖轉變成肝糖原和脂肪儲存在體內，以便隨時供應生理所需。胰島素分泌利用正常的人可以迅速將升高的血糖轉變成肝糖原和脂肪，使血糖恢復正常。但如攝入的食物太快消化吸收，容易造成胰島素分泌過多而出現反應性低血糖和飢餓感而造成進食過多和肥胖，同時身體經常分泌大量胰島素，亦容易引起胰島素抗性而增加糖尿病等慢性病的風險。對胰島素分泌或利用不正常的人士，消化道吸收葡萄糖過快則造成血糖上升和波動。因此，對肥胖人士和糖尿病病人而言，避免食物中碳水化合物過快消化吸收是健康飲食的重要一環。依據進食後血糖上升的快慢，可將食物分類為高升糖、中升糖以及低升糖等不同程度的指數。

碳水化合物消化吸收速度和下列因素有關

碳水化合物構造 葡萄糖、蔗糖和乳糖結構簡單，容易迅速吸收。對澱粉而言，抗性澱粉消化吸收較慢，糊化澱粉則極易吸收。

其他食物成份的存在 食物中如油脂、蛋白質、膳食纖維較多，可減慢澱粉類食物的消化吸收。

方框四 影響食物中抗性澱粉比例因素

- 種類: 種子類、豆類中食物中抗性澱粉較高。同是大米，日本圓梗米中低，印度長梗米中則較高。同是小麥，用硬粒小麥制作的意大利麵食較普通小麥制作的麩包、麵為高。
- 加工度: 全穀食物中較高，精制的食物則較少。
- 成熟度: 生綠色香蕉中較高、熟透水果中較低。
- 烹煮方法: 烹煮較爛，如粥、糊較為低。
- 冷卻處理: 煮熟的飯等澱粉類食物，在冰箱中冷藏後會增加抗性澱粉，反覆加熱、冷卻次數越多，抗性澱粉形成量也增加。

“全穀”(whole grain)是脫殼之後沒有進一步精製去掉糠和胚芽的穀粒。各種糙米(包括普通糙米、黑米、紫米、紅米、綠米等各種顏色的稻米種子)屬全穀。沒有去掉麩皮的小麥粒、大麥粒、黑麥粒或這些麥粒磨成的粉、切或壓成的碎片均為全穀。

現時大多數人日常飲食中的主食，如白米飯，精製麵粉做的白饅頭、白麵包、白麵條糕點餅乾，白米或白糯米做的米粉、米線、米糕、年糕、粽子、湯圓等，都是精製穀物食物，其中 70%以上的維生素和礦物質已經損失掉，營養價值很低，纖維含量非常低。以這些食物作為三餐主食並攝取過量，還容易讓人患上肥胖、脂肪肝、糖尿病、高血脂、冠心病等現代常見病。相比精制的穀物，經過較少步驟加工的全穀物對降低 2 型糖尿病、心血管疾病、肥胖和腫瘤等慢性疾病的發病風險具有重要作用。因此食用精製穀物和加工製品，不如選擇較為健康的加工精製程度低的全穀物。

這不僅體現了中國傳統飲食結構中的特色，也能滿足均衡飲食模式中碳水化合物提供熱量應佔總熱量50-60%的要求，建議主食至少有三分之一來自全穀類食物。

3.2 日常應用 如何在膳食中增加全穀雜糧

3.2.1 融入主食菜肴中

白米加入糙米、燕麥、紅豆等，或加入根莖類如蕃薯等按比例混合來煮成飯；全麥麵條取代白麵條等。根莖雜糧如蕃薯、燕麥、馬鈴薯、芋頭等都可以直接作為主食。

穀物雜糧類亦可以加入不同的菜式中增加變化如將一些豆類加入切粒狀的菜式中、將馬鈴薯或芋頭切絲與其他已經切絲的菜式一起使用、或加入肉中燉煮等，發揮個人創意，增加菜式的豐富性。但須注意的是若使用穀物雜糧類加入菜式中，應注意與主食的代換，避免攝取過量。

3.2.2 合理烹調糖水

傳統的糖水如紅豆沙、綠豆沙、蕃薯糖水、紫米露等，均使用全穀根莖雜糧類制作，但糖水普遍存在含添加糖(如蔗糖、黑糖等)過多的問題，所以在家中烹調這些傳統的糖水，應減少加入添加糖，盡量感受糖水中食材的天然味道或使用一些熱量含量較低的材料如涼粉、大菜糕等。須注意若使用全穀根莖雜糧類烹煮糖水，應注意與主食的代換，避免攝取過量。

3.2.3 善用現代烹調工具

全穀和雜豆入口感覺粗糙，習慣精製飯麵細軟口感的消費者，食用這些食物時初期會不適應。因此，善用這些烹調工具可以改善口感，例如使用高壓鍋或新式的電飯煲可以改善口感，使這類食物較為口感柔軟，使用電蒸鍋蒸粟米、雜糧饅頭、蕃薯也有異曲同工之用。

3.2.4 穀物雜糧類間的食物代換

方框五 穀物雜糧類間的食物代換

穀物雜糧 1 份(重量為可食重量)

=1/4碗糙米飯(熟重50克)、白飯(熟重50克)

=1/2碗粥(熟重125克)

=1/2碗切塊馬鈴薯(生重90克)、蕃薯(生重60克)、芋頭(生重60克)

=1/2碗全麥麵(熟重60克)、米粉(生重20克)、粉絲(生重20克)、通心粉(生重20克)

=1/3個冷凍饅頭(25克)、1片全麥土司(薄)(10cm×10cm×1cm)

=1條6cm粟米(生重50克)、5湯匙粟米粒(生重50克)

=2湯匙豆類(如紅豆、綠豆、花豆等,生重20克)、1又1/2湯匙薏仁(生重20克)

=6粒栗子(大)(生重20克)、32粒蓮子(乾)(生重20克)

註: 使用之標準碗的容量為約280至300毫升, 約11.5厘米長、6厘米高
使用之標準湯匙的容量為約15毫升

4 蔬果顏色種類多，每天不同營養多

4.1 概述

蔬菜和水果是均衡飲食中重要的一部份，蔬菜一般的水分含量很高，蛋白質和脂肪含量很少，但維他命、礦物質、膳食纖維和植物化學素含量卻很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維他命A、C 及礦物質鐵、鈣也較多。膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。水果類的水分含量很高，蛋白質和脂肪的含量很低，主要的熱量來源為碳水化合物，它們能提供維他命(尤其是維他命C)、膳食纖維、一定的熱量等，提供的礦物質較少。蔬菜和水果亦含有許多已知對健康有益的植物化學素，例如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等，或有抗發炎、防癌等效果。

建議每天最少攝取3至6份不同顏色的蔬菜，最好深色蔬菜佔1/2以上，保證每天攝取2至4份不同顏色水果。吃例如蘋果、梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。蔬菜汁和果汁不能代替蔬菜和水果。

4.2 日常應用 – 如何滿足每天的需要量

4.2.1 天天有水果，餐餐有蔬菜

不論外出用膳或在家用餐，都要餐餐有蔬菜。外出用膳時除了盡量選擇含蔬菜的菜式外，也可以另外加點淨蔬菜的菜式，至於在家用膳時可以選擇烹調一些富含蔬菜的菜式。食用沙律等生食蔬菜的菜式亦不失為多食蔬菜的好方法，但應注意有些蔬菜不可生吃，及不要使用含飽和脂肪太多的沙律醬。

在餐與餐之間可選擇一些可生食的蔬菜當作點心，增加攝取蔬菜。水果方面除了可選擇當作餐與餐之間的點心外，亦可以融入菜式中增加菜式的變化。

從小養成多吃蔬果習慣，父母應以身作則。

4.2.2 聰明挑選五顏六色的蔬果

✓ 適「時」而食

新鮮的時令蔬果，其水分含量高、營養豐富、味道清新，食用這些時令蔬果對人體健康益處多，因為蔬果放置時間過長，不但會失去水分，口感亦會不好，營養素亦會有較大的變化。

✓ 多選擇不同顏色和品種食材

根據蔬果顏色的深淺，大致可分為深色和淺色蔬果，而深色蔬果亦可分成紅黃橙色類、深綠色類、藍紫黑色類，而淺色蔬果可分為淺綠色和白色類，除了營養素含量有不同以外，其含的植物化學素亦有不同，建議深色類的蔬菜每天應佔1/2以上的蔬菜攝取量，加上蔬菜種類有上千種，就算顏色相同，但品種不同，其營養價值也不同，因此適度混搭，這樣也是實踐食物多樣性的方法之一。

4.2.3 適度烹調，保持蔬菜營養

✓ 先洗後切、滾水下菜、大火快炒

先洗後切、滾水下菜、大火快炒，可避免水溶性維他命流失破壞過多。但應注意某些蔬菜如四季豆則必需充分煮熟。

✓ 煮好即食

已烹調好的蔬菜應盡快食用，避免反復加熱，因為營養會隨儲存時間延長而減失。葉菜類儲存時間太久還會因細菌的硝酸鹽還原作用增加亞硝酸鹽的含量，引起某些癌症風險增加。

4.2.4 水果蔬菜類間的食物代換

方框六 水果類食物間代換

水果類1份(重量為可食重量)

=1/4碗沒有添加糖或鹽的果乾(如提子乾、西梅乾)

=8分碗滿切塊水果(如西瓜、蜜瓜)

=8分碗滿粒狀水果(如提子、士多啤梨)

=2個小型水果(如奇異果、布祿)

=1個中型水果(如蘋果、啤梨)

=半個大型水果(如西柚、楊桃)

=1杯沒有添加糖的100%純果汁(如鮮橙汁連果肉)

註: 使用之標準碗的容量為約280至300毫升, 約11.5厘米長、6厘米高

使用之標準湯匙的容量為約15毫升

使用之標準碟長度約15厘米

使用之標準杯的容量為約240至260毫升

✓ 蔬菜類間的食物代換

方框七 蔬菜類間的食物代換

蔬菜類1份(重量為可食重量)

=1碟未熟的蔬菜(生重為100克)

=1/2碗煮熟的菜(收縮率較高的蔬菜、豆類蔬菜如四季豆、荷蘭豆等)

=2/3碗煮熟的菜(收縮率較低的蔬菜)

=1雙手捧起的量(如切絲青瓜、切絲紫椰菜、豆苗等)

=1杯沒有添加糖的100%純新鮮蔬菜汁(如新鮮蕃茄汁連渣)

5 豆蛋魚肉蛋白優，適量搭配少煩憂

5.1 概述

豆、蛋、肉類及水產動物是優質蛋白質的重要來源，其中禽、畜、蛋及水產動物均屬動物性食物，富含優質蛋白質、脂肪、維他命和礦物質，而黃豆及其製品亦含優質蛋白質、必需脂肪、維他命E和礦物質，還含有大豆異黃酮、植物固醇等多種植物化學素，這類食物在均衡飲食有著重要的地位。

黃豆雖含優質蛋白質，但缺乏甲硫胺酸(人體的必需胺基酸之一)，使其蛋白質的營養價值較動物性食物低，但如果同時與其他植物混合食用，就可以達到互補的效果，例如黃豆和穀物、黃豆和堅果種子類等一起食用。因素食者通常較少消費動物性食物，應該特別注意搭配各種植物性蛋白質的食物，以獲得足夠的營養。

水產動物包括各種魚、蝦、蟹、貝、頭足類(如烏賊、章魚)、爬行類(如龜、鱷)等。這類食物含有豐富的動物性蛋白質，但脂肪含量平均較禽畜肉類低，且其脂肪酸比例較禽畜肉類為健康(大部份水產海鮮富含omega-3脂肪酸、EPA、DHA)。可以連骨頭一起食用的魚類含有豐富的鈣質，如小魚乾、白飯魚(銀魚)等。

禽(雞、鴨、鵝、火雞等)和畜(豬、牛、羊等哺乳動物)的肌肉、內臟及其製品，含有豐富的動物性蛋白質，但畜肉中也含有較多飽和脂肪，對心血管的健康不利，宜適量選用較瘦的肉。禽類脂肪含量較畜低，其脂肪酸比例也優於畜，所以選優先選擇禽類。畜類含有多種礦物質，顏色越紅的肉中鐵質含量越多。

方框八 紅肉和白肉

相對於紅肉(豬、牛、羊、鹿等哺乳動物的肉)，白肉(禽及魚、蝦等水產動物的肉)，含有較少的飽和脂肪，是較為健康的蛋白質來源。攝取過多的紅肉除了增加心血管疾病風險外，亦有機會增加患上結腸癌等癌症的風險。

蛋類包括各種家禽的蛋，以雞蛋最常見。它含有豐富的品質最佳的蛋白質，且營養成分比較齊全，營養價值高。蛋中的脂肪、膽固醇集中在蛋黃，但在蛋黃中含有豐富維他命及礦物質如有豐富的維生素A、維生素B1、B2 和鐵、磷等礦

物質。因此蛋類應連蛋黃一起攝取，只要不攝取過量即可。生蛋不易吸收，且容易有沙門氏菌污染，所以蛋類應煮熟吃。

所以在選擇這類食物時，應該盡量選擇天然的植物性和脂肪含量較低的動物性食物為主，並避免油炸和過度加工如煙燻、醃制等食物。

5.2 日常應用 如何控制好適量攝入量

5.2.1 攝取多樣，食不過量

每週要攝取不同的豆蛋魚肉類，每天應將這些食物分散在每天各餐中，避免集中食用，不要求每天都食各類的豆蛋魚肉，但每天最好不應少於2至3類，而水產海鮮方面建議每週最少攝取8盎司(約320克、8兩肉)，可按需要循環餐次攝取各類豆蛋魚肉等均衡攝取這類食物，增加飲食的多樣性，不要只偏食某一類動植物食物，應按照熱量需要每天攝取相應份數的此類食物(份數詳細可參考附錄)。

5.2.2 在宴會聚餐控制肉類攝入

在宴會聚餐時會不自覺地增加動物性食物的攝入，所以在點餐時應以葷素搭配，盡量避免選擇含飽和脂肪多的食物如豬頸肉、豬腩、豬元蹄或油炸食物響鈴等。

5.2.3 合理烹調

✓ 水產海鮮類

可用煮、蒸、炒等方法，因為煮對營養破壞相對較少，但水溶性維他命和礦物會溶於水中，其湯汁鮮美，不宜丟棄，蒸與水接觸比煮還要少，所以水溶性的營養損失也相對較少，且使用之調味和油量都比較少，也能保留水產海鮮類的風味，所以這類食物鼓勵多使用蒸的方法，既美味又營養。

✓ 禽畜類

可用炒、炖、蒸、煮、焗等，應多用蒸煮，少用烤炸的方式，因為烤炸的溫度較高，會使營養素遭受破壞，如果方法掌握不當，容易產生一些致癌化合物污

染食物，影響人體健康，加上蒸煮等方法使用油的方式較少，可較好控制熱量的平衡。

✓ 既要喝湯，更要吃肉

不少人有只喝湯不食「湯渣」的習慣，其實不論是「滾湯」還是「老火湯」，湯裏材料仍含有一定的營養素，例如肉類的蛋白質，如果只喝湯不吃肉並不能使食物中的營養得到充分利用，造成食物的浪費，實際上，肉的營養價值比湯中的高得多。為了健康著想和食材的營養含量，建議應用「滾湯」代替「老火湯」，因為老火湯含較高的嘌呤，加上食材經長時間的熬煮，很多對熱不穩定的營養如水溶維他命會流失，所以應減少烹調老火湯。

5.2.4 少量食用動物內臟

內臟食物含豐富的脂溶性維他命、水溶性維他命和鐵、硒、鋅等礦物質，適量攝取可彌補日常膳食的不足，雖然內臟食物亦含大量的飽和脂肪、膽固醇等，因此，建議健康的成人可適量攝取一些，每月可進食 2 至 3 次，每次約 25 克(約半兩)左右，患有慢性病的人應限制攝取。

5.2.5 少吃煙燻和醃制肉類

煙燻和醃制食物是自古以來保存食物的方法，在制作過程中也賦予食物特殊的風味，但這些食物通常含較多的鹽或糖，某些加工食物還用上硝酸鹽防止食物腐敗，如火腿、香腸、煙肉等已被列為 1 級致癌物，每天攝取超過 50 克會增加患上大腸癌的風險，而煙燻和醃制過程中，易遭受多環芳烴類、甲醛等多種有害物質的污染，所以煙燻和醃制食物也是少吃為妙。

5.2.6 豆蛋魚肉類間的食物代換

方框九 豆蛋魚肉類間的食物代換

豆蛋魚肉類1份(以可食用生重計算)

=1隻雞蛋(55克)

=1兩大部份肉類如(雞胸肉、瘦豬肉、瘦牛肉、雞腿肉、豬扒、雞翼、魚肉、蝦、魷魚)

=20克黃豆、20克黑豆、50克毛豆

=1杯豆漿(240毫升)

=半塊街市豆腐(2格80克)、半盒超市豆腐(140克)、15克腐竹

=5湯匙白飯魚、3湯匙蠔仔、60克蜆肉

=10克小魚干、10克蝦米、20克蠔干

=25克豬腰(半兩)、40克豬肝(1兩)

註： 使用之標準杯的容量約為240至260毫升

1兩肉約1隻麻將或1個乒乓球大小

使用之標準湯匙的容量約為15毫升

6 奶類製品鈣質高，骨質健康維持好

6.1 概述

牛、羊的奶及其製品富含鈣質、蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命、礦物質等，有利於兒童及青少年的生長發育，促進骨骼的強壯，加上本澳婦女普遍攝取鈣質不足，所以奶類及其製品是均衡飲食中的重要一環。

奶類食物為哺乳動物的乳汁及其製品，包括全脂奶、低脂奶、脫脂奶、酸奶、芝士、淡奶、煉奶、雪糕等。由於奶類食品中所含脂肪為飽和脂肪，為避免攝取飽和脂肪過多，成人宜選用低脂或脫脂奶類及奶製品。

酸奶 (Yogurt) 又稱乳酪(注意乳酪在有些地方指芝士)，奶經乳酸菌發酵而制成。乳酸菌將乳糖轉換為乳酸，乳酸使原本乳中的蛋白質凝固。為避免味道過酸，製作時常加入較多的添加糖，對健康不利。選購時應注意營養標籤，選擇沒有添加糖的原味乳酪。

芝士，是奶加入凝乳酵素，做成其中的酪蛋白凝結，再將固體分離、壓製為芝士。

淡奶是奶經蒸餾濃縮製成的乳製品，水分比鮮奶少一半。

煉奶是混入砂糖或糖漿的濃縮牛奶。雪糕的製作除了使用奶外，還需要大量的添加糖，某些做法還需要使用牛油。所以煉奶、雪糕雖然為奶製品，但對健康較不利，不建議用雪糕取代奶、乳酪、芝士作為均衡飲食的一環。

方框十 奶精、植脂淡奶、植脂末、咖啡伴侶

奶精，又稱植脂淡奶、植脂末、咖啡伴侶等，是一種用來添加於咖啡、紅茶裡或者淋於果凍、茶凍、龜苓膏上，用來增加食物風味以及滑順口感的產品。奶精通常為白色液態或粉狀。奶精的主要成分是氫化植物油(一種反式脂肪)、玉米糖漿、酪蛋白、香料、食用色素等，並非對健康有益的產品。

6.2 日常應用 如何達到每天奶類製品需要量

- ✓ 習慣攝取奶類製品

只要把日常的飲食中加入奶類製品即可達到建議攝取份數，如早餐一杯牛奶(240 毫升)，另外早餐的食物含一片芝士或下午茶食一杯乳酪就已經達到目標，所以民眾可按自己均衡飲食模式加入奶類製品在不同餐次中以增加鈣的吸收，最好從小養成食用奶類及其製品，以增加骨質顛峰期的骨量。

✓ 乳糖不耐症的應對措施

乳糖不耐症的症狀因人而異，會因乳糖食用的量、過去食用含乳糖成分的食物情形、以及同時和乳糖一起食用的食物種類不同而有所差異，其症狀包括在食用大量乳糖後產生脹氣、放屁、或腹瀉。而乳糖的吸收不良可能是造成鈣質缺乏的一個危險因子，並不是因為無法吸收鈣質，而是因為乳糖耐受不良的症狀而避免乳製品的使用，造成鈣質缺乏。可以選擇以少量多次的方式攝取奶類製品，如每次只喝 1/3 杯奶並分開 4 至 5 次喝，或是和其他食物(如穀物食物)一起進食時喝牛奶可以幫助減少乳糖不耐的症狀。此外，規律食用含乳糖的食物(如每天喝牛奶持續 2 至 3 星期)也可幫助身體適應乳糖而減少乳糖不耐受的症狀。若果上述情況沒有太大改善，也可以食用含乳糖較少量的奶類製品如芝士、乳酪、或無乳糖的牛奶奶粉，但如果對牛奶蛋白過敏的人，則應避免食用奶類製品，並選擇其他含鈣量較高的食物取代，有需要時可向你的醫生或營養師諮詢是否應該服用鈣片。

✓ 奶類及其製品間的食物代換

方框十一 奶類及其製品間的食物代換

奶類1份

=1杯低脂奶或脫脂奶(240毫升)

=2片低脂芝士或脫脂芝士

=1杯低脂乳酪或脫脂乳酪

註：使用之標準杯的容量約為240至260毫升

7 減鹽控糖限酒精，識選油脂你至醒

7.1 概述

✓ 食鹽

食鹽素有百味之王的稱號，它是必需營養素鈉的重要來源。鹽是食物烹調的調味料也是加工食物的防腐劑，許多日常的食品製造也少不了鹽，如芝士、醃肉、泡菜、麵包等。我們飲食中鈉大部分來自鹽(氯化鈉)，它含有 40%的鈉和 60%的氯，即一茶匙的鹽(5 克)提供 2000 毫克的鈉。除牛奶含量較高(每杯約 120 毫克)，大部份天然的食物所含鈉不高，故大部份的鈉都是來自加工的食物或烹調上的使用。攝取過量的鹽可增加高血壓、胃癌等的風險，加上人體幾乎食多少鈉就會吸收多少，因此，世界衛生組織建議，成年人每天應攝取少於 2,000 毫克的鈉，即 5 克的食鹽。

✓ 食糖

食糖(添加糖/精緻糖)為各種不同形態含有甜味的純能量食物，如糖漿、白砂糖、蔗糖、冰糖、黑糖、方糖、蜂蜜等，它們都是碳水化合物(醣類)中的一員，天然食物中一般只含天然的糖份，為人體主要能量來源，除了加工或調味的需要才會使用添加糖，所以添加糖通常存在於加工的食物、甜品、含糖飲料等，例如蛋糕、汽水、手搖茶、零食、雪糕、朱古力等。攝取過多的添加糖會增加熱量的吸收，導致超重肥胖的風險增加，亦會增加齲齒的風險，此外，因為碳水化合物也可以在體內轉化成脂肪，過量攝取也會導致脂肪肝的形成。美國人飲食指南建議添加糖應低於總熱量的 10%，以總熱量為二千卡路里為例，每天不攝取超過 50 克添加糖，即 10 茶匙，而世界衛生組織則認為最好應該要低於總熱量的 5%，以總熱量二千卡路里為例，亦即不超過 25 克 (5 茶匙)，以降低超重、肥胖、齲齒、糖尿病、心血管疾病甚至癌症等疾病風險。

✓ 酒

酒的主要成份為乙醇(酒精)，每克的酒精能提供 7 千卡的熱量，與脂肪提供的能量相若。世界衛生組織將酒精列為致癌物質，飲用酒精飲品能增加口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌等癌症。基於它對人體的致癌影響，故此不存在無害使用酒精的限量。酒精對心臟健康所起的保護作用仍存在很多爭議。

事實上，要保護心臟健康，有很多簡單無害的方法，例如均衡飲食，多做體力活動和不吸煙。酒精更不是均衡飲食所必需的，建議無論因為甚麼的原因，也不要飲酒過量，除了影響健康，也會容易使身體攝取過多熱量，建議成年的男性每天不超過兩份的酒精單位，成年的女性每天不超過一份的酒精單位。

✓ 油脂

天然食物中的油脂根據其脂肪酸的種類可分為飽和脂肪和不飽和脂肪，攝取較多飽和脂肪，會增加血脂異常、動脈粥樣硬化、冠心病、腦中風和失智症的風險。攝取適量不飽和脂肪，則會減少血脂異常、動脈粥樣硬化、冠心病、腦中風和失智症的風險。反式脂肪是一種特殊的不飽和脂肪，主要由人工合成，天然食物中含量很少。人工合成的反式脂肪對血脂和心腦血管的不良影響力比飽和脂肪更甚。反芻動物(牛、羊等)的肉、脂肪、奶類及其製品中含天然存在少量的反式脂肪不會增加心血管疾病的風險。

一般來說，每一種天然油脂都存在不同比例的飽和脂肪和不飽和脂肪，含飽和脂肪酸較高的哺乳動物油如豬油、牛油及熱帶植物油如椰子油、棕櫚油等，在室溫下為固體，可稱為“脂肪”。大部分植物油如花生油、大豆油、亞麻籽油、芝麻油等，含較多不飽和脂肪，在室溫下為液體，可稱為“油”。

不飽和脂肪含量較高的植物油是人體必需脂肪酸、維他命 E 的主要來源，且對減少心腦血管疾病有好處，是健康飲食的組成部分，但每克油脂能提供 9 千卡，較每克碳水化合物和蛋白質所能提供的熱量 4 千卡為高，故只宜適量食用。建議所有油脂攝取量的佔總熱量的 20-30%。飽和脂肪雖然為人體必需脂肪酸，但由於其對健康的不良影響，飽和脂肪酸應限制在攝取的總熱量的 10% 以下。

反式脂肪最主要的來源是部份氫化植物油。由於能增添食品酥脆口感、易於長期保存等優點，部分氫化植物油被大量運用於市售包裝食品、烘焙產品、餐廳的煎炸食品以及某些甜品、飲品、人造牛油、咖啡伴侶、植脂末和奶精等產品中。由於其危害性，一些國家和地區已經禁止在食品中使用部分氫化植物油。世界衛生組織建議反式脂肪酸的攝取應低於總熱量的 1%。為減少反式脂肪的攝取，購買預包裝食物時應留意營養標籤中有沒有反式脂肪，在外飲食時應避免油炸的食物及某些可能含有較多反式脂肪的甜品、飲品、人造牛油。烹調食物時應減少長時間高溫油炸的方式。

完全氫化後，植物油中的不飽和脂肪成為飽和脂肪，所含反式脂肪反而不多，卻含有大量的飽和脂肪。

因為血液中的膽固醇大多是人體自行合成，只有 20%至 30%來自食物。若吃下的膽固醇量高，人體自行合成量會減少，以保持體內膽固醇濃度的穩定，因此的《2015-2020 年美國人飲食指南》取消了膽固醇的攝取上限。不過因為大多數高膽固醇的食物，都含有較高的飽和脂肪，因此取消膽固醇攝取上限不意味取消飽和脂肪攝取的界限。另一方面，每個人代謝膽固醇能力不同，若代謝膽固醇的能力較弱或合成膽固醇量多，吃過量還是會升高血膽固醇濃度，有血脂異常或糖尿病的人士應徵詢醫生意見。

值得注意的是和蛋類一樣，某些水產海鮮類含豐富的膽固醇，一般健康成人只要適量攝取，依照均衡飲食及飲食多樣性的原則，對健康的影響問題不大，加上水產海鮮類脂肪酸比例較禽畜肉類健康，適量攝取對心血管有一定的好處，但患有慢性病之人士如心血管疾病的人士則應注意含高膽固醇的水產海鮮及其他食物的攝取。

✓ 水

水是飲食中重要組成部分，建議健康成人每天飲用 8 杯水或茶水。

7.2 日常應用

7.2.1 培養清淡口味，逐步量化用鹽用糖用油：

人的味覺是逐漸養成的，需要不斷強化健康觀念，改變烹調方式和飲食習慣，以計量方式(定量鹽匙、糖匙、帶刻度油壺)減少食鹽、食糖、飽和脂肪、適量使用烹調用油等，按照建議食鹽每天不攝取超過 5 克、食糖每天不攝取超過總熱量 10%(最好少於 5%)、烹調油按熱量需要控制在適量範圍內的目標逐漸實行，並重點培養兒童的清淡飲食。外出用膳時選擇少鹽、少糖、少飽和脂肪和油炸食物及主動告訴店家減少鹽、糖、油的使用。

7.2.2 如何做到食鹽減量

✓ 選用新鮮食材，妙用替代方法

烹調時應盡量保留食材的天然味道，減少加入過多的食鹽等調味料來增加食物的味道，也可通過不同味道的調節來減少對咸味的依賴，如烹調時放少許醋或檸檬汁，提高菜式的鮮香味，有助適應少鹽食物，或使用有特殊香氣的香料如花

椒、八角、辣椒、蔥、薑、蒜、香草等天然調味料代替鹽或含鹽量高的調味醬來調味。

✓ 合理烹調，適量食材

烹調食物時等到快要完成時再加入適量的鹽，能夠在保持同樣咸味下減少食鹽使用，對於燉、煮等的菜式，因為湯水較多，更要減少食鹽用量，可多採用蒸、煮、灼、涼拌等烹調方式，享受食物天然的味道，不是每道菜都需要添加鹽。烹調有時會加入糖，這樣會掩蓋咸味，所以應該用鹽匙加入適量的鹽，並不能只單夠味覺判斷。某些加工食物含較高的鈉，加入菜式時應用水沖洗或浸泡，減少鹽含量。肉類烹調時用鹽量較多，所以按個人需要攝取適量的肉類也能減少鹽的吸收。

✓ 注意隱性鈉，少食高鹽食物

一些加工的食物雖然食起來沒有咸味，但在加工過程中都添加了食鹽，如麵包、麵、餅乾等。某些醃制食物和預包裝食物也屬於高鹽食物。為了控制食鹽的攝取，應減少食用高鹽的食物如罐頭食物、零食、醬類、醃製食物、即食麵等，購買包裝食物時應注意這些食物的營養標籤，了解食物的重量和每份或每 100 克的含鹽(鈉)量後才決定購買。

7.2.3 如何控制添加食糖量

✓ 少喝含糖飲品

含糖飲品雖然含糖量在一定範圍內，但由於飲用量大，因此很容易在不知不覺中超過佔總熱量 10% 的糖限量，並且含糖飲品不是均衡飲食中的部分，很多人喜歡飲含糖飲品，其中一個原因是因為水沒有味道，飲品中的味或其他味道能夠刺激味覺，增加愉悅感，並養成習慣，特別是兒童喜歡用飲品解渴，容易做成熱量攝取過多。減少消費含糖飲品的辦法是逐步減少添加糖的量，如買手搖茶時應主動向店員說明飲料只加半糖或微糖，可以的話「無糖」為佳；在飲咖啡或奶茶時添加原本份量一半的糖，最好不要使用添加糖；用其他飲品代替，如無添加糖的茶等，飲罐裝、包裝、樽裝等預包裝飲料時應注意營養標籤，了解飲品的含糖量，聰明選擇低糖的產品，當然，應多選擇水為佳。

✓ 適量調味

添加糖也是調味料的其中一種，應使用糖匙，注意使用份量，也可以使用其他食材代替添加糖的使用如水果等含甜味較重的食材，既可以增加食物多樣性，又可以減少添加糖的使用。

7.3 如何限制酒精

7.3.1 精明飲酒

某些場合如婚宴、節日等聚會上飲酒是在所難免，不但能體現熱情與親密關係，更能烘托氣氛，但飲酒不應一飲而盡或酗酒、勸酒等，應適量而止，善意地告訴對方只想飲少量，小酌怡情，大飲傷身，因為每個人對酒精的耐受性各有差異，過度飲酒會對身體產生很大的損害，有可能導致急性酒精中毒，長期過度飲酒更會做成酒精性脂肪肝，嚴重還會造成酒精性肝硬化等，所以成年的男性每天不超過兩份的酒精單位，成年的女性每天不超過一份的酒精單位(表 7.1)

表五 和 1 份酒精單位相當的酒量

酒精含量為 5%的啤酒	250毫升(細罐裝)
酒精含量為 12%的葡萄酒	約100毫升
酒精含量為 40%的烈酒	約30毫升

7.3.2 不宜飲酒的人群

✓ 計劃懷孕、孕婦及哺乳女性

應避免飲酒，因為酒精會對胎兒腦發育具有不良的影響。計劃懷孕及正在懷孕的婦女，即使按建議飲用不超過一份酒精單位的酒精飲品，也有可能影響胎兒發育，有酗酒習慣更會導致胎兒畸形。酒精可以通過乳汁給嬰兒攝取，進而影響嬰兒的健康，如注意力不集中、記憶障礙等。所以計劃懷孕、孕婦及哺乳女性應該禁酒。

✓ 兒童及青少年不應飲酒

因為他們處於生長發育階段，身體各器官功能還不完善，此時飲酒對身體的損害甚為嚴重，即使少量飲酒，也會影響其注意力、記憶力、學習能力下降，思維變得遲緩，加上他們對酒精的降解能力較低，飲酒輕則頭痛，重則會造成昏迷甚至死亡。

✓ 其他特殊人群

如要駕駛人士、操縱機器人士、需要高集中力的人士等或患有某些疾病的人群如肝臟疾病、胰腺炎、高血脂症等，應避免飲酒。

7.3.3 如何做到適量使用烹調油及正確食用油脂

✓ 以健康油取代不健康的脂

盡可能在制作和烹調食物時使用在常溫下呈液態的植物油取代動物脂肪和熱帶植物油，避免食用或使用含反式脂肪較多的油脂或食物。

每種液態植物油各有不同的優缺點，脂肪酸的比例亦各有不同，挑選時必須依烹調手法而有所不同，所以，建議每個家庭的廚房以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、芥花籽油、油菜籽油、花生油等植物油為主，並至少有 2 至 3 種不同的植物油交替使用。

✓ 辨識含大量飽和脂肪和反式脂肪的食物

以下食物均含大量飽和脂肪，應減少進食：動物的皮如豬皮，含白色脂肪如豬腩肉、豬頸肉、煙肉、豬小腸、豬大腸、肥羊肉等，含均勻分散的脂肪如牛腩、火腿等；加工肉製品如臘腸、香腸、午餐肉等。

減少食用雪糕及由牛油、忌廉制作的各類中西式甜品、糕點。

✓ 定量用油，控制總量並減少油炸

為避免油脂攝取過多而影響健康，除均衡的飲食中攝取豆蛋魚肉類時不可避免同時攝取脂肪外，添加的烹調油應該適量使用(可參考附錄建議的份數)。

將烹調油倒入量具內或使用量匙，烹煮食物時使用前述工具定量加入烹調油，逐步養成習慣，培養成自覺行為，適量使用烹調油(可參考附錄建議使用的油量)。

油炸食物口感好、味道佳，對於食用者來說誘惑很大，油炸食物為高脂肪高熱量的食物，容易做成熱量攝取過多，同時油經長時間的高熱處理，容易生成反式脂肪及使油脂酸敗，對人體造成危害所以應減少食用油炸食物或此烹調方式。選擇合理的烹調方法如蒸、煮、燉、滷、燜、涼拌、汆等，都可減少這些風險。

利用植物油或動物油做成的加工品如蛋黃醬、沙律醬等也是油脂類食物，使用時應該注意代換量。

✓ 適量食用堅果種子類

堅果種子類含較多的多元不飽脂肪酸、維他命 E、礦物質等營養素，適量的堅果種子類有助預防心血管疾病。但這類食物也屬於高脂高熱量食物，和其他有益的食物一樣，應注意避免攝取過量。堅果種子可作為零食、烹調等方面使用，常見的堅果種子包括腰果、瓜子、核桃等，建議每天攝取這類食物 1 份，若加入菜式使用時，則應減少烹調油的使用，這時可選擇一些使用烹調油較少的方法如涼拌、燉等，如果與全穀混合食用時，菜式也需要選擇較少烹調油的煮法。

7.3.4 如何做到每天飲用 8 杯水

飲水的方式應以少量多次、並分配在一天的任何時間，每次 1 杯(約 240 毫升)，成人可用茶水、咖啡替代一部分水。運動時由於體內水分加速流失，所以運動期間及運動後要補充足夠的水分。

8 附錄—使用飲食指南相關表格

8.1 查看自己的活動情況

表六 每日活動量評估表

日常活動強度	日常活動時間	日常內容說明	日常生活內容例子
久坐生活	基本沒有做中等強度以上運動。	大部份時間都在坐著讀書、做功課、談話或工作等，有部份時間會睇電視、睇/玩電腦、玩遊戲機或欣賞音樂等，有部份時間會站著如乘車或接待客人等，並有約一小時步行、購物等身體活動程度為正常速度和熱量消耗較少的活動。	沒有運動習慣的上班族等
低	有做中等強度運動但累計每週運動時間少於150分鐘或高強度運動少於75分鐘。	大部份時間在坐著讀書、做功課、談話或工作等，有部份時間會站著，例如乘車或接待客人或做家事等。另外會有約二小時的時間因工作等的原因，需要步行，並每週有一至兩天持續做30分鐘左右的中等強度運動或持續15分鐘左右的高強度運動。	站著的銷售人員、保安、偶然運動的家庭主婦等
中	有做中等強度運動且累計每週運動時間在150至300分鐘之間或高強度運動在75至150分鐘之間	日常活動強度與低者大致相同，合併每週約有五天持續做30分鐘至60分鐘的中等強度運動或持續15分鐘至30分鐘的高強度運動。	業餘運動員、有固定運動習慣之人士等
高	有做中等強度運動且累計每週運動時間多於300分鐘	從事重物搬運、道路或室內工程等站立姿勢且活動強度較強的工作，合併每日有1小時的運動訓練激烈的肌肉運動如打網球等活動程度較快或激烈、熱量消耗多的運動。或與低者的日常活動強度相同，並合併每天至少持續做40分鐘至60分鐘以上中等強度運動或每週至少有五天上進行高強度運動持續30分鐘以上。	運動員、需大量體力勞動的工人等

8.2 查看自己的熱量需要

表七 每日熱量需要*

性別	年齡	不同活動度所需熱量				身高 (厘米)	體重 (公斤)
		久坐生活	輕	中	高		
男	19-30	1800	2100	2350	2650	168	62
	31-50	1800	2050	2300	2600	168	62
	51-70	1750	2000	2300	2550	168	62
	71+	1700	1950	2250		167.5	61.5
女	19-30	1500	1700	2000	2200	159	55
	31-50	1400	1650	1900	2100	156	53
	51-70	1400	1600	1850	2050	156	53
	71+	1400	1600	1800		156	53

*以澳門健康調查2016體檢資料，利用50th 百分位身高分別計算身體質量指數 BMI = 22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需要。熱量公式參考台灣衛沛文多變項迴歸公式(2004)

每天膳食比例規劃

三大營養素佔總熱量比例範圍為

蛋白質10-20%、脂肪20-30%、碳水化合物50-60%。

8.3 查看自己六大類食物建議份數

表八 六大類食物建議份數

	總熱量消耗(千卡)						
	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600
穀物雜糧類(加工程度低)(碗)	1	1.5	2	2	2	2.5	2.5
穀物雜糧類(其他)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
黃豆蛋魚禽畜肉類(兩)	4	5	5	6	6	6	7
低脂奶類及其製品(杯)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類(碗)	1.5	1.5	1.5	2	2	2.5	3
水果類(碗)	2	2	2	3	3	4	5
油脂類(份)	3	3	4	5	6	6	7
種子堅果類(份)	1	1	1	1	1	1	1

8.4 身體活動強度代謝當量商參考

代謝當量商 (Metabolic Equivalent of Task, MET)

中等強度活動	MET	高強度體力活動	MET
急步行(6 公里/小時)	5.5	緩步跑 (約 8 公里/小時)	8.2
水中有氧操	5.5	跑步(12 公里/時)	12.7
騎單車(一般速度 10 公里/小時)	4	跑步(16 公里/時))	16.8
太極拳	4.2	騎單車 (約 20 公里/小時)	8.4
跳舞(慢)	3	騎單車 (約 30 公里/小時)	12.6
瑜珈	3	有氧舞蹈	7.3
園藝	4.2	做粗重的家務 (搬運 大型物件及 裝修等)	6
網球(雙打)	6	網球(單打)	8
乒乓球	4.2	羽毛球(專項培訓或競賽)	7
保齡球	3.6	排球(專項培訓或競賽)	6
羽毛球(非競賽基礎練習練習)	5.1	籃球(專項培訓或競賽)	8
排球(非競賽基礎練習練習)	3.6	壁球(非競賽基礎練習練習)	7.3
籃球(非競賽基礎練習練習)	6	壁球(專項培訓或競賽)	12
做一般家務(買菜、抱小孩、拖地、抹窗、 吸塵、大掃除)	3.3	足球(專項培訓或競賽)	7.7
行山	5.3	跳繩(慢)	8.4
溜冰(16 公里/時)	5.9	跳繩(快)	12.6
劃獨木舟	3.4	拳擊	11.4
		劃船比賽	12.4
		爬岩(35 公尺/時)	7

運動消耗 = MET X 體重(kg) X 時間

9 主要參考資料

- [1] 中國營養學會. 中國居民膳食指南(2016). 北京. 人民衛生出版社. 2016 年 4 月
- [2] 中國營養學會. 《中國居民膳食營養素參考攝入量(2013 版)》北京. 人民衛生出版社. 2016 年 4 月
- [3] 美國健康及人類服務部 · 美國農業部. 2015-2020 年美國人飲食指南.
- [4] 世界衛生組織 Healthy diet Fact sheet N°394. Updated September 2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- [5] Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- [6] 澳門特別行政區政府衛生局.澳門居民健康調查 2016. 澳門. 2017 年 10 月
- [7] 王柏勝, 林芸甄, 邱敏甄, 涂美瑜, 郭常勝. 食物代換速查輕圖典. 三采出版社. 台北. 2009 年 11 月