

識飲識食識選擇

健康飲食金字塔



我們需要食物中的各種營養素來維持生命，所以選擇食物時，要考慮其營養價值和功能；同時要注意新鮮和衛生。由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以「均衡飲食」是健康生活的基礎。我們若依照「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，便能從日常飲食中攝取均衡的營養；再加上恆常運動，維持理想體重，便能促進身體健康，有效地預防一些和飲食有關的疾病，如高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆症和某些癌症。

健康飲食原則：

- 食物的選擇要多元化，避免偏食
- 每餐應以穀物類為主
- 多吃水果和蔬菜類食物
- 吃適量的奶類及替代品和肉、魚、蛋及替代品（包括乾豆）
- 減少吃油、鹽、糖類的食物
- 每天飲用足夠的流質飲品（包括清水、清茶和清湯）
- 飲食要定時和定量

健康飲食金字塔 (成人)



食物類別

吃最多 穀物類

食物來源：粥、粉、麵、飯、中式包點、早餐穀物、麵包和餅乾等。



穀物類食物含豐富碳水化合物，是熱量的主要來源，亦含少量維生素B₁、B₆和植物性蛋白質。全穀物食物如燕麥（麥皮）和全麥麵包，更含豐富膳食纖維。

選擇貼士：挑選低脂肪（如不經油炸）和全穀物食物。

多選擇—米粉、上海麵、饅頭、通粉、全麥意粉、紅米、糙米、燕麥（麥皮）、全麥麵包和麥餅等

少選擇—油麵、即食麵、酥皮批撻、蛋糕和夾心餅等

吃多些 水果類 和 蔬菜類

食物來源：各類葉菜、瓜類、豆類、菇菌類、水果和乾果等。

水果類

選擇貼士：選擇不同顏色的水果，以獲取多元化的營養素；選擇無添加糖或鹽的乾果（如提子乾和西梅乾）。

多選擇—新鮮水果和無添加糖或鹽的乾果

少選擇—加糖罐頭水果、加糖果汁和蜜餞（加糖）乾果等



蔬菜類

選擇貼士：選擇不同種類的蔬菜；避免把瓜菜煮得太久，以減少營養流失。

多選擇—新鮮和時令瓜菜

少選擇—醃製瓜菜（如醬瓜、梅菜和榨菜）

吃適量 肉、魚、蛋及替代品

食物來源：肉類（如豬、牛和羊）和家禽、魚類、海產、蛋、乾豆類和豆製品（如黃豆、雞心豆、豆腐和腐竹）、果仁和種籽（如腰果和芝麻）等。



肉類、家禽、魚和蛋類食物含豐富蛋白質和維生素B₁₂，其中紅肉、海鮮和肝臟含豐富鐵質。乾豆類、豆製品、果仁和種籽提供植物性蛋白質及不飽和脂肪酸。

選擇貼士：選擇去肥剩瘦的肉類，盡量少吃內臟。茹素者應進食乾豆類、果仁和非油炸原味黃豆製品，以增加蛋白質和鐵質的攝取量。

多選擇—瘦肉、魚、乾豆、豆腐和鮮腐竹等

少選擇—肥肉、雞皮、雞腳、內臟、加工肉類（如香腸和午餐肉）、燒味、臘味、炸豆腐和豆腐卜等

吃適量 奶類及替代品

食物來源：牛奶、芝士、乳酪和加鈣豆奶等。
選擇貼士：挑選低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量。對牛奶敏感人士可選擇加鈣豆奶。

多選擇—低脂/脫脂牛奶、低脂芝士、加鈣豆奶和低脂原味乳酪等

少選擇—全脂牛奶、全脂芝士和高糖分的奶類製品（如煉奶、朱古力奶、果味牛奶、雪糕和乳酸菌飲品）等

奶類及替代品含豐富鈣質、蛋白質和維生素B₂。



吃最少 油、鹽、糖類

食物來源：動物脂肪或植物油（如芥花籽油、花生油、粟米油和牛油）、食鹽、各式醬油和調味料、各類糖（如白糖和蜜糖）、糖漿、糖果和汽水等。

選擇貼士：選擇低脂、低鹽（鈉）和低糖食品；用低脂烹調方法處理食物，如蒸、燉、焗、白焯、烤和焗。

多選擇—天然的調味料（如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉）

少選擇—煎炸的食物（如炸薯條和油條）、醃製的食物（如腐乳、鹹蛋和鹹魚）、糖果、汽水、加糖飲品和甜品等

每天應喝6-8杯流質

水分來源：清水和各式飲品如清茶、奶和清湯，避免飲用添加糖分飲品。



你每天需要吃多少食物呢？

食物種類	穀物類	水果類*	蔬菜類*	肉、魚、蛋及替代品	奶類及替代品	油、鹽、糖類	
2至5歲	1.5至3碗	最少1份	最少1.5份	1.5至3兩	2杯	吃最少 (由於可透過進食其他類別的食物攝取，故無須特別建議)	
6至11歲	3至4碗	最少2份	最少2份	3至5兩	2杯		
12至17歲	4至6碗	最少2份	最少3份	4至6兩	2杯		
18至64歲	男	4至8碗	最少2份	最少3份	5至8兩		2杯
	女	3至6碗	最少2份	最少3份	5至7兩		1至2杯
65歲或以上	3至5碗	最少2份	最少3份	5至6兩	1至2杯		
備註	1平碗飯 = 1碗米粉 = 2片麵包	1份水果 = 1個中型蘋果 = 2個小型奇異果	1份蔬菜 = ½碗煮熟瓜菜 = 1碗沙律菜	1兩肉類 = 1隻雞蛋 = ¼磚硬豆腐	1杯奶 = 2片低脂芝士 = 1小盒(150克)低脂原味乳酪		

註：1碗 = 250-300毫升；1杯 ≈ 240毫升

*上表為水果類和蔬菜類的每天最低建議攝入量，各年齡組別人士可按個別情況吃多些。

因應因素如年齡、性別、身高、體重、活動量和身體健康狀況的影響，每人每天所需的熱量和營養素都會有所不同；除了依照「健康飲食金字塔」的原則調節食物分量外，我們也要留意營養標籤，了解食物的成分和營養資料，選擇營養價值高的食物，以達致均衡飲食及維持健康。



衛生防護中心網頁
www.chp.gov.hk



健康飲食專題網頁
www.eatsmart.gov.hk



識飲識食識選擇
健康飲食金字塔

衛生署健康教育專線：2833 0111