

## 「帶飯」小貼士

香港食肆林立，不同風味的菜色都應有盡有。由於「搵食」十分方便，外出用膳成為許多香港「打工仔」的日常習慣。然而，如希望找到既健康，又色、香、味俱全的菜式，則絕非易事。尤其一般快餐店、茶餐廳或酒樓等食肆所提供的菜式不少屬高脂肪或高鹽分，未必符合健康飲食原則。近年，大眾越來越注重健康飲食，部分「打工仔」亦因此自備午餐上班。以下是一些「帶飯」的小貼士，希望大家自製午餐都可以吃得健康。

### 貼士 1：注意食物分量比例

衛生署建議每餐正餐的穀物類如飯麩、蔬菜類和肉、魚、蛋及代替品佔容量的比例為 3 比 2 比 1（見右圖）。鼓勵多選全穀物如紅米和藜麥，以增加膳食纖維攝取量。



### 貼士 2：蔬菜不可缺少

衛生署建議成人每日應最少進食 3 份蔬菜（1 份蔬菜即半碗已煮熟蔬菜或 1 碗未煮熟的沙律菜）。建議每日午餐以攝取最少 1 份蔬菜為目標。進食足夠的蔬菜有助攝取多種營養素及增加飽腹感，並降低患上高血壓和心血管疾病等慢性疾病的風險。

### 貼士 3：選擇低脂肉類及代替品並採用低脂烹調方法

建議選擇較低脂的肉類及代替品，如豬柳、去皮雞柳、西冷、牛腱、魚柳和白豆乾。烹調方面應避免採用油炸、油泡和紅燒等方式，因為以上過程會增加食物的脂肪含量。宜多採用焯、蒸和烤焗等較健康的烹調方式。

### 貼士 4：少「撈汁」

不論是餸汁、芡汁和沙律醬等都會增加菜式熱量，甚至脂肪和鹽分。改掉「撈汁送飯」的習慣，有助減少攝取過量的油、鹽和糖。