

「健易樂」健康飲食計劃

三多少糖好重要



捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

支持機構 Supporting organization:



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

引言

近年不同研究發現，香港市民的健康狀況令人關注。

根據衛生署 2014 年統計資料，18 至 64 歲成年人中，近四成超重或肥胖；超過八成每日進食蔬果不足。

學校體適能獎勵計劃 2013 - 14 年度中小學生體適能數據顯示，27% 參與計劃之學童屬於超重或癰肥。

食物環境衛生署食物安全中心指本港逾三成 55 歲人士有高血壓；65 歲以上人士更逾四成。而高糖的飲食習慣更是引致疾病的主要原因之一。

有見及此，明愛「健易樂」家庭教育計劃出版此小冊子，記錄「多果、多蔬及多纖」及「少糖」飲食習慣的相關資訊，希望各位讀者能改變個人飲食習慣，更與家人分享健康飲食心得。

祝願各位與家人活得健康快樂，家庭和諧。

「多果、多蔬及多纖」飲食習慣

根據衛生署中央健康教育組資料，蔬果營養成份包括維他命、礦物質、水份及膳食纖維，能促進身體健康。

膳食纖維可加快腸道蠕動，幫助排便及促進腸道健康；有助控制糖尿和預防癌症、心臟病及高膽固醇等慢性疾病。

因此大家除了要多進食蔬果外，可多吃大麥、小麥、燕麥、豆類及穀類食物，吸收足夠的膳食纖維。

世界衛生組織建議每人每日蔬果最少攝取量為 400 克，即約進食 5 份蔬果。

衛生署建議：

「日日 2 + 3」

鼓勵市民每天進食最少
兩份水果和三份蔬菜

何謂「一份」蔬果

種類

份量

蔬菜

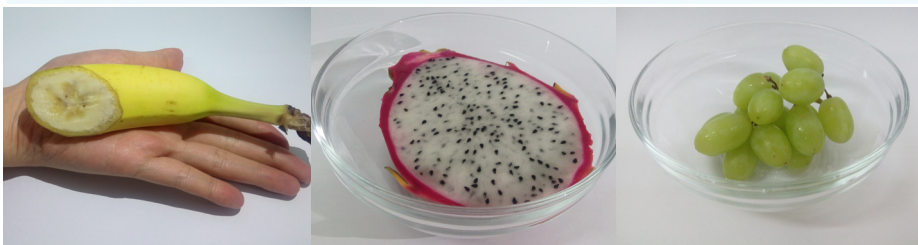
不包括薯仔、
芋頭、番薯

- 未經烹煮前約一碗
- 煮熟後約半碗



水果

- 兩個小型水果（例：布祿、奇異果）
- 一個中型水果（例：橙、蘋果）
- 半個大型水果（例：香蕉、火龍果）
- 半碗水果塊 / 顆粒狀水果（例：提子、車厘子）



「多果、
多蔬、多纖」
小貼士

- 以生果取代甜食
- 外出用餐時，多揀選多蔬高纖的菜式
- 多進食不同類型的蔬果，吸收各種營養成份

「少糖」飲食習慣

糖為肌肉和腦部提供即時的能量，但進食過量糖份可令人攝取過多能量，因而增加超重和患肥胖症的風險。

肥胖更會提高患上慢性疾病的風險，如糖尿病、高血壓和心臟病等；而經常攝取過多的糖亦會導致蛀牙。

根據世界衛生組織資料，糖的建議攝取量應少於人體每日所需能量的 10%。以每日攝取 2,000 千卡能量的人為例，每日糖攝取量應少於 50 克（約 10 粒方糖）。

根據食物環境衛生署食物安全中心資料，有些糖天然存在於食物中（如：水果中的果糖及奶類中的乳糖），而其他糖則是添加於食物中。含大量添加糖的食物包括果汁飲品、濃縮果汁、汽水、糖果、糕餅及餅乾等。

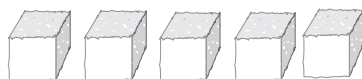
因此建議大家避免進食或飲用高糖食物及飲品，減低添加糖的攝取量。

高糖危機

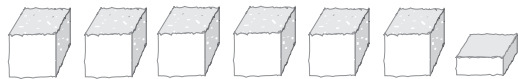
糖份

 = 5 克糖

紅豆沙
(250 克)



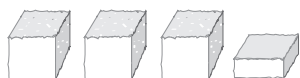
芒果布甸
(250 克)



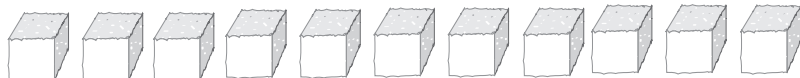
啫喱
(100 克)



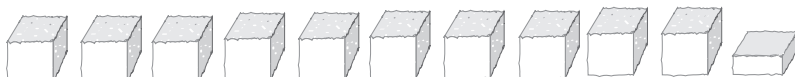
乳酸飲品
(100 毫升)



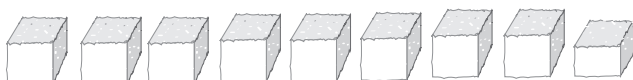
支裝果汁
(500 毫升)



紙包檸檬茶
(375 毫升)



汽水
(330 毫升)



資料來源：食物環境衛生署「營養資料查詢」網頁及產品食物標籤；
不同食物製作方法營養成份有別，以上資料只作參考

「少糖」
小貼士

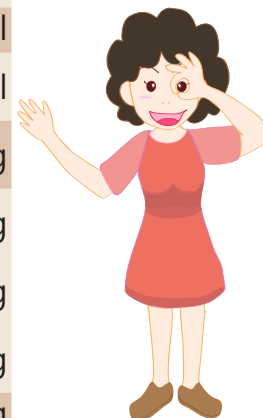
- 多飲清水及茶，減少飲高糖飲品
- 自調飲品可選少糖 / 走糖
- 購買食物時留意營養標籤，細閱糖含量，選購糖含量較低的產品

食物標籤知多D！

例子：375 毫升飲品食物標籤

營養資料 Nutrition Information	
每 100 毫升 / Per100ml	
能量 / Energy	60 千卡 / kcal
蛋白質 / Protein	0 克 / g
總脂肪 / Total fat	0 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated Fat	0 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	15.0 克 / g
- 糖 / Sugars	15.0 克 / g
鈉 / Sodium	10 毫克 / mg

多留意糖的份量，以此飲品為例：100 毫升中約有 15 克糖，即一包 375 毫升飲品共有 56.25 克糖，約相等於 11 粒方糖的份量。



我的健康飲食承諾

我承諾實行

- 「多果、多蔬及多纖」
- 「少糖」

健康飲食習慣

參考資料

世界衛生組織

食物環境衛生署食物安全中心

衛生署中央健康教育組

香港大學公共衛生學院

學校體適能獎勵計劃

版權

本小冊子的版權屬香港明愛擁有，
市民／機構如複製本小冊子，只限非商業用途，並須註明出處。