頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

健康飲食原則

要有健康的體魄，便要遵守以下的健康飲食原則：

•食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以穀物類食物為主

•多吃蔬菜和水果類食物

•吃適量的奶類、肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）

•減少進食高油、鹽、糖或經醃製和加工的食物

•每天飲用足夠的的流質飲品（包括清水、清茶和清湯等）

•飲食要定時和定量