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

精明錦囊教你快捷輕鬆地實行「二加三」

有什麼簡單的方法，可以幫助我進食更多蔬果？

我們都知道為什麼要吃蔬果和應該吃多少，接下來便是如何把這些建議在日常生活中實行出來。以下是營養師提供的精明錦囊，不妨試試：

當你吃小食時…

•蔬果不但能作為正餐的選擇，更是健康小食之選，例如：

- 不吃薯片，改吃沙律蔬菜如青瓜、芹菜、紅蘿蔔與車厘茄。這些蔬菜的口感爽脆，若想味道更濃郁，可以沾一點低脂原味乳酪或低脂沙律醬。

- 不吃糖果和朱古力，改吃乾果。乾果不但含較少糖分和熱量，而且比糖果和朱古力含有更多膳食纖維及維生素。

•餐後以你喜愛的新鮮水果取代甜品。

當你在外進餐時…

•點選心愛食物或慣常吃的菜式前，先仔細把餐牌看一遍，或能發現餐牌上有很多蔬菜製成的健康菜式，是以前未為意的。

•主菜應盡量包括最少兩道由蔬菜製成的菜式，與朋友出外用膳時更應該緊記這一點，因為很多人都傾向點太多肉類。

•吃自助餐時，可先吃沙律。

•避免經常進食配搭大量肉類的炒飯，改吃白飯並配以少肉多菜，或者一碗麵配一小碟蔬菜。

•若你喜歡西式套餐：

- 餐湯宜選菜湯而非忌廉湯。

- 點餐時選附送水果或蔬菜沙律的套餐。

•選擇有蔬菜作餡的三文治做早餐，比傳統的甜包或牛油和果醬多士更健康，不妨試試番茄三文治配烤雞、吞拿魚三文治配生菜或蛋沙律三文治配粟米。

當你上學或上班時…

•嘗試自備飯盒，減少外出進餐，這樣通常有助增加蔬菜進食量。

•自製飯盒時，請確保飯盒裡有最少三分之一是蔬菜。要獲得均衡營養，穀物類應佔飯盒的一半分量，其餘則屬肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）等高蛋白質食物。

•帶備一些容易去皮和進食的水果，例如香蕉、布冧、提子和梨，方便自己能隨時以此作小食。

•點選學校提供的午餐時，選擇比較多蔬菜的款式。

當你做菜時…

•選購食物時先買蔬菜和水果。

•算一算須要煮多少人的分量，無論是午餐或晚餐，都應為每人準備最少三至四兩（一兩約等於40克）蔬菜。

•嘗試在大部分菜式裡加入蔬菜，例如做三道菜就安排最少兩道以蔬菜作佐料。

•乾豆類含豐富膳食纖維、維生素、礦物質及蛋白質，所以煲湯時可少放肉，多放豆。

•花點心思，用不同種類的蔬菜做材料。洋葱、青紅椒、金針和菇類都是下湯做菜的上好材料。

•番茄能配搭多種菜式，不妨將它加在豬扒、牛肉絲、炒蛋或蝦等菜式裡。

其他精明錦囊…

•多進食各種不同類別及顏色的蔬果，因為它們提供不同的營養素。

•盡量選擇新鮮的蔬果。

•確保雪櫃經常儲備足夠新鮮蔬果，讓你隨時可以吃得健康。

•培養午飯和晚飯後都進食一份水果的習慣。

•避免把蔬果烹調過久，否則裡面的營養素會流失或被破壞。

•將新鮮水果或無添加糖分的乾果加到早餐穀類食物、乳酪和沙律裡。

•蔬菜或乾豆類中的營養素，並非全部都能溶入水中，所以喝湯時別忘了吃掉湯渣裡的蔬菜和豆。