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」

我可以怎樣改變我日常的飲食習慣來增加蔬果進食量？

日日二加三－改善成年人日常飲食

因忙碌而沒有時間煮食是現今香港人遇到的難題之一，很多上班一族經常要出外用膳，因此較難控制食物的選擇。以下提供一些實用建議，只要稍作改變，便能增加蔬果進食量。

早餐

常見餐單：奶油多士

建議改善方法：番茄粟米碎蛋三文治（半份蔬菜）

營養師的話：在三文治中加入蔬菜的話，整體的蔬菜進食量就能大大提升，而且蔬菜的脂肪含量較牛油及煉奶低。

常見餐單：熱咖啡

建議改善方法：脫脂鮮奶

營養師的話：成年人常常忽略了奶類及代替品與自己的鈣質需要，所以我們建議每天不妨以一杯脫脂鮮奶作早餐的一部分。

午餐

常見餐單：忌廉湯

建議改善方法：羅宋湯（半份蔬菜）

營養師的話：菜湯有助我們進食更多蔬菜，其脂肪含量及熱量也比忌廉湯低。

常見餐單：吉列豬扒飯

建議改善方法：洋蔥豬扒飯（半份蔬菜）

營養師的話：很多餐廳提供的肉類分量過大，點菜時宜選擇有蔬菜伴肉的菜式，並避免油炸的肉類，以免攝取過量的脂肪。

常見餐單：檸樂

建議改善方法：檸水（少糖或不加糖）

營養師的話：汽水中的糖分很高，以水取代汽水能大大減少熱量的攝取，防止體重增加。

下午茶

常見餐單：咖啡

建議改善方法：無添加糖純橙汁（一份水果）

營養師的話：若未能進食新鮮水果，無添加糖的純果汁是較為健康的飲品。

晚餐

常見餐單：生炒排骨飯

建議改善方法：西芹雞柳飯（半份蔬菜）

常見餐單：腐乳炒通菜（一份蔬菜）

建議改善方法：蒜蓉椒絲炒通菜（一份蔬菜）

營養師的話：晚餐加一碟菜，有助我們進食足夠的蔬菜，也能增加飽肚感及防止我們進食過量，不過緊記要避免過量使用鹽分較高的調味料，如豉油、蠔油等。可以利用蒜、辣椒及香料等天然材料帶出菜式的鮮味。

頁2

常見餐單：汽水

建議改善方法：清茶

小食

常見餐單：椰汁西米蓮蓉焗布甸

建議改善方法：鮮什果西米撈（無加糖）（一份水果）

營養師的話：沒有加糖或糖漿的鮮什果西米撈，因屬低脂肪和低熱量的食物，可算是一種健康小食。

總計

常見餐單：零份水果 一份蔬菜

建議改善方法：兩份水果 三份蔬菜

營養師的話：若忙得連切水果或做沙律都沒有時間的話，就要把握每個機會將蔬果融入你的食物中，例如以菜湯取代忌廉湯，就能簡單有效地提升蔬果食量。

附註：以上餐單旨在提供在日常飲食中增加蔬果攝取量的方法，或許未能符合你實際的營養與熱量需要。關於不同年齡組別的飲食指南，可以瀏覽「健康飲食金字塔」。如需要個人飲食指導，請向營養師查詢。