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

常見有關飲食的謬誤

許多人對飲食有一些誤解，例如：

1. 錯：煲湯後的食物沒有營養，可以拋棄不吃而只喝湯。

對：湯裡所含營養不多，大部分營養仍在湯渣內，因此建議連湯渣一起吃。

2. 錯：凍肉的營養不及新鮮肉。

對：現今雪藏肉類的方法，能保持肉類營養，而凍肉價錢相對較廉宜，是可以考慮選購的食物。

3. 錯：維生素丸、補品、健康飲品、提神劑等有助促進身體健康。

對：濫吃這些產品，不但浪費金錢，更可能對身體造成壞影響。

4. 錯：不吃早餐，可減肥和保持理想體重。

對：早餐除了提供每天所需的營養，更能使精神集中，增加工作能力。飲食定時定量，每天進食早、午、晚三餐，再配合適量的運動更有助保持理想的體重。