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

食物類別一覽

肉、魚、蛋及代替品

營養價值

•含豐富蛋白質、鋅質及維生素B雜

•當中的紅肉、蛋類、乾豆類、黃豆製品、果仁和種籽更含豐富的鐵質

主要功用

•蛋白質促進生長發育和修補身體組織

•鋅質對於傷口癒合和維持人體的免疫系統十分重要

•鐵質是構成紅血球的主要物質，預防貧血

食物來源

•肉類（如豬肉、牛肉及羊肉）

•家禽（如雞、鴨和鵝）

•魚類及海鮮（如蝦和蟹）

•蛋類

•乾豆類及黃豆製品（如豆腐、腐竹及豆漿）、果仁和種籽

計算食物份量的方法

一份約等於：

•1個乒乓球大小的熟肉（約30克）

•4至5片瘦肉

•1隻雞蛋

•1磚布包豆腐

•6至8湯匙煮熟的乾豆類

•40克乾焗原味的果仁

註：1湯匙約有15毫升

健康錦囊

•進食肉類應選擇瘦肉，並在進食前將皮和所有肥肉去掉

•魚類及海產含豐富不飽和脂肪酸，對心血管健康有益

•少選添加了大量鹽或防腐劑的加工或醃製肉類，如香腸、午餐肉、鹹魚和鹹蛋

•內臟的膽固醇含量較高，應減少進食

•茹素人士應進食適量乾豆類、黃豆製品、果仁和種籽以攝取足夠的蛋白質