飲食與營養—西式午餐及小食（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_wls.html）

一般來說，午餐總是在繁忙緊張的一天中匆匆吃過便算，而且我們多會選擇烹調快而且方便的食物。然而，午餐可以是既美味又營養豐富的。這只取決於你的選擇。以下是一些有關健康可口午餐的小貼士。

一頓健康餐

有甚麽好處？

‧保持最佳營養狀態

‧為身體的成長、修補及其他機能提供基礎營養

‧預防高血壓、心臟病、糖尿病及肥胖等慢性疾病

怎樣達到？

‧吃不同種類的食物

‧按照健康飲食金字塔的比例和份量適當地進食

- 多吃高纖維的穀物類食物

- 多吃蔬菜和水果

- 適量進食肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品

- 少糖、少鹽及少油

‧食用碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等

‧每天喝6至8杯流質飲品，包括清水、低脂／脫脂牛奶等

‧明智選擇烹調方式

- 蒸、水煮或使用少油快炒的烹調方式較煎炸為佳

- 使用易潔鍋會更省油

‧盡量少用或避免使用豬油、牛油等動物脂肪烹調。可改用植物油，例如芥花籽油、橄欖油等

‧如需調味，可以用加碘食鹽代替一般食鹽，在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）

西式午餐的選擇

沙律

較理想的選擇：

‧新鮮蔬菜及水果

‧瘦肉片（去皮及去掉可見脂肪）

‧鷹嘴豆、腰豆

‧低脂沙律醬／醋／檸檬汁（醬汁另上）

少選：

‧罐裝水果或醃製蔬菜

‧醃製肉類，例如煙肉、香腸、火腿

‧油炸麵包粒

‧用全脂忌廉、全脂芝士製成的沙律醬

湯羹

較理想的選擇：

‧加入豌豆、小扁豆或瘦肉的非忌廉類湯，例如肉湯、羅宋湯或意大利菜湯

少選：

‧忌廉類湯，例如周打魚湯及忌廉雞湯

馬鈴薯

較理想的選擇：

‧烚／焗馬鈴薯

少選：

‧炸薯條、薯餅

蔬菜

較理想的選擇：

‧新鮮蔬菜例如椰菜花、蘆筍、西蘭花、青瓜、椰菜、紅蘿蔔、豌豆、番茄

少選：

‧醃製或罐裝蔬菜

‧使用牛油／植物牛油烹製或佐以濃醬汁進食

穀物

較理想的選擇：

‧糙米、紅米、燕麥片（麥皮）拌以低脂／脫脂奶

少選：

‧即食麪、或拌以濃忌廉汁／肉汁的意大利粉或飯

三文治

較理想的選擇：

‧全麥麪包、貝果包、彼德包

‧新鮮蔬菜，例如生菜、番茄及青瓜

‧烚雞蛋／蛋白

‧瘦肉，例如雞肉、火雞肉、牛肉（除去可見脂肪）

‧礦泉水浸吞拿魚

少選：

‧西餅、牛角包

‧牛油、植物牛油、蛋黃醬

‧煎蛋、炒蛋

‧午餐肉、香腸、煙肉

‧油浸吞拿魚

肉類／家禽類／魚類

較理想的選擇：

‧瘦肉或家禽（去皮及除去可見脂肪）

‧礦泉水浸吞拿魚

‧肉類代替品，例如小扁豆、豆類及豆腐

少選：

‧雞翼、炸魚柳

‧油浸吞拿魚

‧醃製肉類，例如煙肉、香腸及午餐肉

奶製品

較理想的選擇：

‧低脂／脫脂芝士、低脂／脫脂原味乳酪

‧低脂／脫脂奶

少選：

‧全脂芝士、全脂乳酪

‧全脂奶、花奶、煉奶

甜品

較理想的選擇：

‧新鮮水果

少選：

‧雪糕

‧芝士蛋糕

‧啫喱

飲料

較理想的選擇：

‧清水、低脂／脫脂奶

少選：

‧添加糖果汁、汽水

健康的小食

‧小食有時可補充每日所需的能量及營養

‧盡量選擇有營養、少脂肪、少鹽及少糖的小食

‧建議在正餐前1.5至2小時進食小食，並盡量在每日相若的時間

‧須確保小食不會影響你進食更營養豐富的正餐胃口

適宜選擇的小食

‧全麥包、花生醬多士

‧低脂／脫脂芝士三文治、番茄生菜三文治

‧烚馬鈴薯

‧烚雞蛋

‧蔬菜沙律、水果沙律（少量低脂醬汁）

‧高鈣低糖／無糖豆奶或低脂／脫脂奶

‧低脂／脫脂原味乳酪

‧無添加糖和鹽的果仁、無添加糖的果乾、新鮮水果

‧水煮粟米粒（無添加牛油）、無添加糖的乾果片（如蘋果片等）、無添加鹽的紫菜

少選為佳的小食

‧蛋糕、曲奇餅、威化餅、夾心餅

‧即食麪、杯麪、冬甩、牛角包

‧薯餅、炸薯條

‧炸雞翼、香腸、咖喱角

‧布甸

‧奶昔

‧雪糕

‧糖果、朱古力

‧薯片

健康飲食是健康身體的基石。進食適量及適當種類的食物可令午餐及小食更健康。如果不便自備午餐，也可選擇在學校飯堂及各食肆享用健康的食物。請下定決心，由今天開始享用健康的午餐及小食吧！

（二零二三年六月修訂）