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－改善長者日常飲食

進食足夠的蔬果能預防便秘及一些慢性疾病，對長者尤為重要。以下的飲食建議，為你提供一些既有營養又容易烹調的菜式以作參考。

早餐

常見餐單：生滾肥牛肉粥

建議改善方法：生菜絲魚片粥（半份蔬菜）

營養師的話：選擇肉類時應選比較瘦的。此外，在粥裡加入生菜絲能讓我們進食更多蔬菜，增加膳食纖維的攝取量及飽肚感。

常見餐單：豉油皇炒麵

建議改善方法：蒸蝦米腸粉

營養師的話：建議長者減少進食高脂肪食物，如炒飯或炒麵等，以減低出現肥胖、高膽固醇、高血壓等健康問題。

小食

常見餐單：椰子夾心威化餅

建議改善方法：提子（一份水果）

營養師的話：以新鮮水果作為午餐前小食，不但能補充能量，且提供多種營養素。宜選擇高纖或純味的餅乾，同時減少進食甜餡餅。

午餐

常見餐單：雪菜肉絲炒米粉

建議改善方法：三絲（椰菜、冬菇及瘦肉）湯米（一份蔬菜）

營養師的話：不建議進食醃製的蔬菜，因為攝取過多鹽分會增加患上高血壓的機會。

常見餐單：清茶

建議改善方法：清茶

小食

常見餐單：甜豆漿

建議改善方法：脫脂奶

營養師的話：豆漿的鈣質只及一般牛奶的十分之一，故長者應每天進食一至兩杯脫脂奶或其代替品。若飲用奶類令你腸胃感到不適，可選擇高鈣低糖豆漿。

常見餐單：菠蘿包

建議改善方法：豬仔包

營養師的話：豬仔包的脂肪與糖分較低，可以用來代替菠蘿包、雞尾包等高糖高脂的甜包。

頁2

晚餐

常見餐單：鹹魚蒸肉餅

建議改善方法：馬蹄肉碎釀節瓜（一份蔬菜）

營養師的話：將瘦肉釀進瓜類或根莖蔬菜，如茄子和節瓜中，就能輕易增加蔬菜進食量。建議選用新鮮及低脂肉類，並減少食用醃製的食物。

常見餐單：煎紅衫魚

建議改善方法：番茄燴紅衫魚（半份蔬菜）

營養師的話：番茄含維生素C，老少咸宜。

常見餐單：白飯

建議改善方法：紅白米飯

營養師的話：以紅米取代部分白米，能攝取更多膳食纖維。

常見餐單：花生雞腳豬骨湯

建議改善方法：西洋菜蜜棗豬腱湯（半至一份蔬菜）

營養師的話：不妨以蔬菜為主要湯料，西洋菜湯便是一個好例子。

小食

常見餐單：紅豆沙

建議改善方法：木瓜（一份水果）

營養師的話：大部分水果屬天然低脂低熱量食物，所以較一般的甜品更健康。

總計

常見餐單：零份水果 零份蔬菜

建議改善方法：兩份水果 三份半至四份蔬菜

營養師的話：由於長者所需的熱量較成年人少，所以特別需要在日常飲食中選擇營養價值高的食物，包括水果、蔬菜、瘦肉、低脂奶類製品及全穀類等。同時應遵照健康飲食金字塔的建議，適量進食不同種類的食物。

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。