

智障人士

# 健康飲食指引



智 | 障 | 人 | 士

# 健康飲食指引

基督教懷智服務處

香港中文大學醫學院  
公共衛生及基層醫療學院  
健康教育及促進健康中心

## **智障人士健康飲食指引**

© 基督教懷智服務處及香港中文大學2010

二零一零年六月

國際書號(ISBN)：978-988-99655-6-3

本指引由基督教懷智服務處及香港中文大學健康教育及促進健康中心聯合編製。

本指引亦可於基督教懷智服務處網站(<http://www.wjcs.org.hk>)或香港中文大學健康教育及促進健康中心網頁(<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>)下載。

# 序

由於認知能力上的限制，智障人士對健康飲食原則大多缺乏足夠的認識，以致營養失衡，健康受到不良的影響。這個問題在本會的智障服務使用者當中頗為普遍，有見及此，本會特別委託香港中文大學健康教育及促進健康中心，於2008年12月至2009年11月期間在本會屬下單位進行營養諮詢計劃，以增加智障服務使用者及其家人對健康飲食的認識，協助他們建立良好的飲食習慣，並為單位的膳食服務提供意見。

編寫本指引為計劃的其中一項，其他項目包括向服務使用者及其家人提供健康飲食指導、為服務使用者進行個別營養評估及諮詢、就膳食服務餐單給予意見、向廚師及前線照顧人員提供指導，以及對整個計劃的成效作出評估。服務使用者及其家人認為計劃對他們很有幫助，接受指導的職員，尤其是廚師亦認為獲提供的知識十分實用。根據計劃完成後的評估結果，各單位膳食服務餐單的營養成份均有所增加；此外，在服務使用者個別營養諮詢進行期間，42%嚴重過輕者體重獲得改善，34%嚴重過重者體重沒有進一步增加，成效令人滿意。

本指引除列出了健康飲食的一般原則及知識外，還特別針對智障人士的特性，並根據上述計劃的實踐經驗提供了一些建議，供智障人士照顧者及業界參考。

**蔡遠寧博士**

總幹事

基督教懷智服務處

# 序

隨著醫學進步，智障人士的平均壽命日漸提高，而智障人士的健康及生活素質與他們的營養狀況有著密切的關係。智障人士的營養需要和健康飲食原則基本上與一般人無異，只是照顧智障人士的飲食往往面對雙重的挑戰：一方面，智障人士的偏食問題較為普遍，加上部份受到生理因素影響，以致他們未能吸收足夠的營養，屬於容易營養不足的高危一族；另一方面，因受到都市人的飲食文化及生活習慣影響，智障人士亦較多進食高脂肪、高糖份及高鹽份的食物，以致他們患慢性病及肥胖症的比例均有上升的趨勢。

有見及此，香港中文大學健康教育及促進健康中心藉與基督教懷智服務處的合作，編製此《智障人士健康飲食指引》，就智障人士普遍的飲食問題及營養需要，提供基本的飲食指導。本指引主要為智障人士服務單位的廚師、護理人員及負責編排膳食的人員而設，希望能幫助他們照顧服務使用者的飲食，從而提升智障人士的生活素質，使他們活得更健康。服務單位亦可挑選其中的適合內容供服務使用者的家人參考，以增進他們對健康飲食的知識。

本指引分為六個章節。第一章說明智障人士的基本營養需求，以及影響個人熱量需要的各種因素。第二章從食物份量、質量及烹調方法三方面入手，提供有關均衡早餐、午餐及晚餐的建議。第三章根據小食及飲品的營養價值和對健康的影響，運用紅、黃、綠燈的概念提供茶點分類建議，供服務單位作為參考。第四章討論四種常見慢性病的飲食管理原則，包括心血管疾病、高血壓、糖尿病及痛風病。第五章闡釋有關營養狀況評估的方法及建議，幫助護理人員有效地監察服務使用者的營養及飲食狀況。第六章為問題與答案，解答有關飲食與營養的常見問題，並釐清一些有關飲食習慣的誤解。

謹希望智障人士服務單位能善用本指引，向工作人員及智障人士的家人推廣健康飲食的知識，攜手為智障人士提供健康的膳食，讓他們有更健康的體魄，享受豐盛人生。

**李大拔教授**

總監

香港中文大學醫學院  
公共衛生及基層醫療學院  
健康教育及促進健康中心



# 目錄

第一章	智障人士的基本營養需求	1
第二章	早餐、午餐及晚餐	5
第三章	茶點	19
第四章	特別餐	23
第五章	營養狀況評估	35
第六章	問與答	39
參考資料		46
附錄		
附錄一	營養素分類及其基本功能	47
附錄二	食物類別及其功能	50
附錄三	生熟食物份量換算表	52
附錄四	糖尿餐建議食物份量	55
附錄五	食物食用份量換算表	57
附錄六	一週膳食餐單評量表	60



## 第一章

# 智障人士的基本營養需求

**食**物與營養是每個人的基本生存需要，健康的飲食模式一方面可預防因營養不足帶來的問題，另一方面有助控制或預防常見的慢性疾病，包括心臟病、糖尿病、高血壓及某些癌症等，提昇智障人士的生活質素。健康的飲食模式是指實踐均衡及多元化的飲食，並根據各人的需要提供各類適當份量的食物，以提供智障人士所需的各類營養素，包括碳水化合物、蛋白質、維他命、礦物質、脂肪及水份，各類營養素的基本功能及食物來源請參閱附錄一。

### 均衡及多元化的飲食原則

要達致均衡及多元化的飲食，須根據健康飲食金字塔的建議，每天：

- 以五穀根莖類食物作為每餐主要食物，以提供人體所需的熱量；
- 進食足夠的蔬果，以攝取人體所需的維他命、礦物質及膳食纖維等；
- 明智地選擇適量低脂肪的蛋白質類食物，如各類瘦肉、魚、蛋及乾豆類食物；
- 進食適量的低脂奶類或其他鈣質豐富的食物，以攝取所需的鈣質和其他營養素；
- 避免進食加工或醃製食品，以及高脂、高膽固醇、高鹽份及糖份的食物；
- 確保飲用8至10杯流質，以維持體內的水份平衡；
- 均衡飲食之餘，也要多做運動，保持適中的體重。



## 熱量的需要

理論上，每個人對熱量的需要均有所不同，決定人體熱量需要的主要因素包括：

- 年齡
- 性別
- 體重
- 身高
- 活動量

### 舉例：

**1** 17歲的男服務使用者，體重70公斤，身高1.68米(BMI 24.8)，平日在外參與洗車工作，每日所需的熱量約2200-2400千卡路里。



**2** 62歲的男服務使用者，體重70公斤，身高1.68米(BMI 24.8)，行動不便，需倚靠輪椅代步，每日所需熱量約1400-1500千卡路里。

3

20歲的女工場工友，體重40公斤，身高1.6米(BMI 15.6)，主要在工場負責餐具包裝工作，每日所需熱量約1800-2000千卡路里。

4

50歲的女工場工友，體重65公斤，身高1.6米(BMI 25.4)，主要在工場負責餐具包裝工作，每日所需熱量約1500-1700千卡路里。



### 食物中熱量的主要來源

1克脂肪 = 9千卡路里

1克蛋白質 = 4千卡路里

1克碳水化合物 = 4千卡路里

身體全日所需熱量中，一般建議一半熱量來自碳水化合物，不超過三成來自脂肪(其中不超過一成為飽和脂肪，反式脂肪則少於1%)，其餘的從蛋白質中攝取。在熱量攝取及消耗上取得平衡是維持健康體重的關鍵，若攝取的熱量多於消耗的熱量，多餘的熱量便會變成脂肪存於體內，造成肥胖。



## 照顧智障人士小貼士

部份智障人士會有進食過急的情況。照顧者可嘗試了解服務使用者進食過急的原因，例如他們會否在意其他人比自己吃得快，或希望能獲取更多食物等。進食過急可能令服務使用者沒有飽腹感，即使已進食該餐所需的份量，卻因缺乏飽腹感而使他們進食更多，導致進食過量，增加肥胖的機會。對於進食過急的服務使用者，照顧人員可嘗試提供較小的碗具，鼓勵他們逐少進食，減慢進食速度。照顧者亦可不斷提醒服務使用者細嚼慢嚥，同時留意他們是否有哽塞的情況。此外，照顧者應避免對吃得快的過份讚揚，另可於進餐時播放柔和的音樂，以營造輕鬆的進食氣氛。

## 第二章

### 早餐、午餐及晚餐

**知**障人士的膳食餐單編排及所提供的膳食，與服務使用者每**日**天的熱量及營養素攝取有著直接關係。本章從食物份量、質量及烹調方法三方面入手，提供有關均衡早餐、午餐及晚餐的建議。

#### 正餐食物的份量

理想的正餐應提供服務使用者每日所需熱量及營養素的 $\frac{1}{4}$ 至 $\frac{1}{3}$ 。以下是根據健康飲食金字塔建議的一般成人(18至65歲人士)每天食物份量：

食物類別	全日所需份量	一個食用份量舉例 <sup>1</sup>
五穀根莖類	15-30份	白飯(煮熟) = $\frac{1}{5}$ 中型碗 或 1湯匙 粥、麥皮(煮熟) = $\frac{1}{2}$ 中型碗
蔬菜類	2-3份	葉菜(煮熟) = $\frac{1}{2}$ 中型碗 瓜類(煮熟) = $\frac{1}{2}$ 中型碗
蛋、豆、魚、肉類	5-6份	豬、牛肉(煮熟) = 1兩(1個乒乓球大小)或4片 雞蛋 = 1隻(大) 板豆腐 = 1磚
水果類	2-3份	中型水果，如柑、雪梨、香梨、奇異果 = 1個 大型水果，如橙、蘋果、香蕉 = $\frac{1}{2}$ 個
奶類 <sup>2</sup>	1-2份	低脂奶 = 1杯 240毫升 低脂乳酪 = 1杯 150毫升
脂肪和油類 (包括所有在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油份)	6份	植物油(如粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油) = 1茶匙 = $4\frac{1}{2}$ 克 沙律醬(如蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬) = 1湯匙 = 15克

註：<sup>1</sup> 各食物類別的詳細食用份量請參考附錄五。

<sup>2</sup> 奶類食物建議選擇低脂奶品類，以減少飽和脂肪的攝取，保持血管健康，預防慢性疾病。

負責預備膳食的員工需事先計算每天用膳人數，並根據上述食物份量建議及運用附錄三的生熟食物份量換算表計算每日所需材料及計劃每餐各類食物及食油的用量。由於每位服務使用者的熱量需要及食量並不一致，無論食量多寡，基本的午/晚餐食物分配比例應依照以下原則：



## 食物的質量

均衡的膳食除了食物份量要適當外，食物材料、烹調方法、配料及調味品等的選擇及運用亦非常重要。

### 第一類別：均衡膳食的基礎（每餐必須包含的食物）

此類食物供給服務使用者基本所需的熱量及營養素，是均衡膳食的基礎，必須每天適量供應。

食物種類	營養關注	例子
無添加脂肪的五穀根莖類食物	提供身體基本所需的熱量	飯、粥、麵條、米粉、意粉、烏冬、麵包、薯仔等
瓜菜類食物	提供膳食纖維及其他身體所需的重要營養素	各類新鮮的葉菜、瓜果及菇類等
低脂肪的優質蛋白質食物	維持和修補身體細胞組織	新鮮的瘦肉、去皮禽肉、魚類、雞蛋或豆類製品等



## 第二類別：鼓勵多供應的食物

此類食物含有較高的纖維素、鈣質及其他身體所需的重要營養素，鼓勵服務單位多供應此類食物，以促進身體健康。

食物種類	營養關注	例子
全麥的五穀類食物 (每週供應3次或以上)	增加膳食纖維供應量，有助保持心血管及腸道健康，預防便秘及各種慢性病如肥胖、心血管病等，更能有效幫助糖尿病患者穩定血糖	紅米飯、糙米飯、燕麥片、全麥麵包、麵條等
高鈣質食物 (每天最少供應1次)	確保充足的鈣質，以保持牙齒及骨骼健康	低/脫脂牛奶/芝士、豆腐、深綠色蔬菜、蝦米、金針、雲耳等
水果 (每天最少供應2份)	提供膳食纖維、水份及其他人體所需礦物質和維生素等，以保持腸道健康及提昇免疫力	各種水果



### 第三類別：間中品嚐的食物

此類食物的脂肪、鹽份或糖份的含量較高，不宜多吃，建議將供應次數限制於每星期不多於3次。

食物種類	營養關注	例子
添加脂肪的五穀類食物或包點	限制總脂肪攝取量	炒飯、炒麵、伊麵、河粉、經油炸的即食麵、菠蘿包、雞尾包等
高脂肪的食物	限制飽和脂肪攝取量	動物內臟、牛腩、豬頸肉、排骨、燒肉、豬骨等
連皮的家禽	限制飽和脂肪攝取量	雞翼、雞腳、帶皮的雞髀和雞扒等
加工或腌制的肉類或蛋類	限制脂肪及鹽份攝取量	香腸、午餐肉、罐頭肉類、火腿、叉燒、皮蛋、魚蛋、素肉等
加工或腌製的蔬菜	限制鹽份攝取量	榨菜、雪菜、梅菜、鹹酸菜等
高鹽份的醬汁或芡汁	限制鹽份攝取量	以腐乳、豆瓣醬、南乳、味精或大量蠔油等製成的高鹽份醬汁或芡汁
高熱量的醬汁或芡汁	限制糖份及熱量攝取量	以椰汁、咖喱、葡汁、全脂芝士、忌廉或大量糖份等製成的高脂肪或高糖份醬汁或芡汁



### 第四類別:可免則免的食物(不應包括在膳食之內)

此類食物含極高的脂肪或鹽份，對服務使用者的健康有負面的影響，故此不應包括在膳食之內。

食物種類	營養關注	例子
油炸食物	限制總脂肪及反式脂肪攝取量	油炸點心、油條、炸薯條、炸魚丸、炸豬扒、炸魚柳、豆腐卜、炸豆腐乾等
鹽份極高的食物	限制鹽份攝取量	鹹蛋、鹹魚



## 湯類建議

湯水能提供水份，增進食慾，不少服務單位會在午/晚餐時提供湯水。於實踐健康飲食時，湯水材料的選擇及調味鹽份的份量是不容忽視的。此外，如服務使用者會進食湯渣，湯渣中肉類的進食量亦需要留意，以免超出每天肉類的建議攝取量，而患有糖尿病或痛風的服務使用者更要特別注意湯料的澱粉質及嘌呤(purine, 或稱普林)含量(參閱第四章有關糖尿病及痛風病的飲食須知)。

### 湯水材料建議：

#### 宜

- 各類新鮮蔬菜及瓜果
- 菇菌類，如雪耳、冬菇
- 豆腐
- 新鮮瘦肉、去皮雞肉及魚肉類
- 乾豆類，如黃豆、眉豆等

#### 忌

- 豬骨(含高脂肪)
- 連皮的雞、雞腳(雞皮含高脂肪)
- 忌廉湯(含高脂肪)
- 鹹蛋、鹹菜、雪菜(含高鹽份)
- 內臟如豬潤、豬肺(含高膽固醇)

## 食物配搭多元化

均衡飲食的三大原則是**重質**、**適量**及**多樣化**，不同的食物具備不同的營養價值和功能，不能互相取代，飲食多樣化可增進食慾及有助服務使用者攝取全面的營養。為增添餐單上的變化及達致飲食多樣化之目的，編制餐單時可多選用不同的材料作配搭，如平衡紅肉、白肉及其他蛋白質食物的供應比例，因應時令，選用不同種類、不同顏色的瓜菜等。各食物類別的主要功能及食物來源請參閱附錄二。

### 以下是食物配搭多元化的建議：

#### 蛋白質食物

##### 紅肉(豬、牛、羊)

- 含多種身體所需的營養素，如鐵質、維他命B雜及鋅等。
- 紅肉中所含的鐵質一般比植物中的鐵質較容易被身體吸收，有助預防缺鐵性貧血。
- 亦有研究顯示過量食用紅肉與大腸癌有關係，因此世界癌症研究基金會(香港)(World Cancer Research Fund Hong Kong)建議每星期應進食少於500克(相當於13兩)紅肉。



### 白肉( 家禽類 )

- 含多種身體所需的營養素，如鐵質、維他命B雜及鋅等。
- 脂肪含量一般較紅肉為低，含飽和脂肪的部份( 如禽鳥的皮 )亦較容易去除。

### 魚類

- 魚肉( 除魚頭及魚腩外 )脂肪含量較低，是健康的蛋白質來源。
- 深海魚類如馬鮫魚、沙甸魚、三文魚等含豐富的奧米加3脂肪酸，有助促進心臟及血管健康。
- 美國心臟協會(American Heart Association)建議一星期至少吃兩次魚，以減低患心臟病和中風的機會。



### 蛋類

- 含豐富的優質蛋白質、礦物質( 如鐵、鋅 )及多種維他命( 如葉黃素(lutein)、膽鹼、葉酸、B12、D、E等 )。

### 植物性蛋白質( 豆類製品 )

- 含優質蛋白質、豐富鈣質、抗氧化物異黃銅及奧米加3脂肪酸等有益的營養素，但不含膽固醇，而且脂肪含量較低，有助促進心臟及血管健康、保持骨骼健康，是代替肉類蛋白質的健康選擇。
- 硬豆腐的鈣質含量較布包豆腐為多，建議可於餐單中選用不同的豆腐，以幫助攝取各類營養素及使膳食更多元化。

## 瓜菜類

- 蔬菜種類繁多，可分為：
  - 葉菜類，如菠菜、莧菜、芥藍菜、菜心、西洋菜等
  - 花菜類，如椰菜花、西蘭花等
  - 根菜類，如蘿蔔、蕃薯等
  - 莖菜類，如馬蹄、馬鈴薯、洋蔥等
  - 果菜類，如蕃茄、甜椒、茄子等
  - 瓜果類，如翠玉瓜、絲瓜、節瓜、冬瓜等
  - 嫩莖、葉和花蕾，如韭菜、西芹、蘆筍等
  - 豆莢類，如荷蘭豆、四季豆等
  - 菌類，如蘑菇、香菇、金針菇等
  - 種籽類，如玉米等

- 深綠色蔬菜含豐富：
  - 鈣質，有助保持牙齒及骨骼健康
  - 鉀質，調節身體水份平衡，穩定血壓
  - 鐵質，預防缺鐵性貧血
  - 葉黃素，有助保護眼睛健康
  - 引朵(indole)，能降低患癌的風險
- 紅色蔬菜含豐富蕃茄紅素，有助保護細胞免受損害，預防心臟病和癌症。
- 橙黃色蔬菜含豐富胡蘿蔔素，有助維持良好的視力及皮膚健康。
- 紫藍色蔬菜含豐富花青素，有助保護眼睛、預防記憶力衰退。
- 一年四季皆有不同的時令菜蔬，選用時令的食物不但能使餸菜味道更鮮美，價錢亦較便宜，還能有助環保。

## 烹調方法

烹調方法應以**低脂肪**、**低鹽份**及**低糖份**為主要原則，烹調前宜先將肉類中的可見脂肪除去，雞腿或連皮的肉類應先去皮才烹調。選擇適量的(每人不多於兩茶匙份量)植物油，如芥花籽油、粟米油或橄欖油等烹調，避免選用含高飽和脂肪的食油，如牛油、棕櫚油、豬油等。

## 烹調方法建議：

宜

清蒸、焗、  
灼、烤焗、  
少油快炒

忌

油炸、  
煎、炒

## 芡汁及調味

部份服務使用者(特別是有嘴嚼或吞嚥困難者)較喜歡進食濕潤帶汁料的食物，服務單位在設計餐單時，應留意芡汁及調味料的選擇，並小心控制份量，避免高熱量(來自脂肪或糖份)及太濃味(來自鹽份)的醬汁，建議儘量以天然香料入饌及自製健康醬汁。



### 芡汁及調味建議：

#### 宜

- 多用新鮮、天然香料作調味，如薑、蔥、蒜頭、檸檬、香橙、陳皮、醋、胡椒、香草等
- 運用新鮮蔬果的甜味，如南瓜、蕃茄、甘荀、粟米等
- 芡汁或醬汁與飯餐分開盛載

#### 忌

- 高脂肪醬汁，如白汁、咖喱汁、葡汁、沙嗲菜式
- 使用高鹽份調味料，如腐乳、南乳、味精、蠔油、雞粉、雞湯、豆瓣醬、豆豉、海鮮醬等
- 高糖份醬汁，如糖醋汁、蜜糖汁、茄汁等
- 以芡汁或醬油拌飯

## 特別活動的飲食建議：

### 節日慶祝活動

服務單位在舉辦節日慶祝活動時，可以上述指引作為參考，為服務使用者預備合適及健康的賀節食品，如自製蒸蘿蔔糕、齋菜等，以讓服務使用者能夠感受節日氣氛之餘，亦能維持健康的飲食。

### 外出活動

外出活動是智障人士與社區接觸的重要一環，但外出飲食時服務使用者亦較容易接觸到對健康有負面影響的食物。建議服務單位可參後頁表，引導服務使用者選擇較健康的食物。



## 以下是有關外出飲食的建議：

	 較健康之選擇	 儘量避免之選擇
港式茶餐廳	<ul style="list-style-type: none"> <li>果醬多士、蕃茄蛋三文治等</li> <li>肉絲、雞絲、雞扒(去皮)、白切雞(去皮)、火腿、瘦叉燒、雲吞、水餃、潮州魚蛋等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>西多士、奶醬多士、菠蘿牛油麵包等</li> <li>午餐肉、香腸、其他罐頭肉類、牛腩、牛雜、燒鴨/鵝等</li> <li>河粉、即食麵、伊麵等</li> <li>炸雞腿、炸雞翼、炸薯條等</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>以新鮮肉類配瓜菜烹調的湯飯、米粉、通粉、意粉等</li> <li>時菜肉片飯/意粉</li> <li>清湯或蔬菜湯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各類炒飯或炒麵、芝士/白汁焗飯或焗麵等</li> <li>忌廉湯、酥皮焗湯</li> </ul>
茶樓	<ul style="list-style-type: none"> <li>湯粉麵、湯飯等</li> <li>蒸腸粉、蒸蘿蔔糕、雞包仔、鮮魚片/牛肉粥、蝦餃、素菜餃、叉燒包(走肥肉)等</li> <li>白灼時菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯、炒麵、乾燒伊麵、河粉、臘味糯米飯等</li> <li>排骨、鳳爪、糯米雞、蛋撻、叉燒酥、叉燒包、奶黃包、蓮蓉包、各類油炸點心等高脂肪或高糖份點心</li> </ul>
快餐店	<ul style="list-style-type: none"> <li>湯粉麵、湯飯等</li> <li>鮮茄意粉、雜菌意粉、蒸肉餅紅米飯、粟米肉粒飯等</li> <li>燒味飯(選擇去皮白切雞、油雞或瘦叉燒等)</li> <li>白灼時菜</li> <li>瘦肉粥、鮮牛肉生滾粥及其他配以新鮮材料的粥類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>燒肉、紅腸、牛腩、豬頸肉</li> <li>其他加工肉類、雜扒等</li> <li>炸雞腿、炸雞翼、炸薯條等</li> <li>各類炒飯或炒麵、白汁焗飯或焗麵、薄餅等</li> </ul>

## 食物獎勵

服務單位舉行各類型活動時，往往會以食物作為對服務使用者的獎勵。為了協助他們嘗試及接受各類健康小食，建議單位可參考此指引中有關茶點的建議，選擇較健康的小食作為活動的獎勵。

## 第三章 茶點

**少**食多餐對於有著不同營養需要的服務使用者均能帶來正面的影響，而健康茶點正是少食多餐中的重要元素。對於體重過輕的服務使用者，少食多餐除了能讓他們在正餐以外攝取額外的熱量，亦能讓他們更有效吸收各種營養素，有助改善營養不足的情況。而對於需要控制體重的服務使用者，健康的茶點能減低他們在進食正餐前的飢餓感覺，有助他們控制正餐的份量，避免進食過量。此外，定時定量的健康茶點更能有效協助患有糖尿病的服務使用者穩定血糖，從而減低併發症。

茶點的選擇與正餐食物的選擇同樣重要，健康的茶點能夠補足正餐攝取不足的食物類別和營養素，相反，高熱量而低營養價值的茶點則容易引致總熱量攝取過高，造成肥胖或對健康帶來不良的影響。若茶點時間或份量安排得不恰當，亦有可能影響正餐食慾，妨礙身體攝取及吸收所需的營養素，影響服務使用者的營養狀況及整體健康。

本章根據小食及飲品的營養價值和對身體的影響，運用紅、黃、綠燈的概念，提供茶點分類建議，供服務單位作為參考，同時亦鼓勵單位向服務使用者的家人推廣當中的建議，鼓勵家人為服務使用者選擇小食時，多選擇健康的「綠燈」小食。



### 健康茶點的原則

- 1 符合低脂肪、低糖份、低鹽份、高纖維和高鈣質的原則。
- 2 茶點時間與正餐應最少相隔1.5-2小時。
- 3 為平衡正餐之飲食及使茶點供應運作簡便，服務單位可以一份水果或一份低脂/脫脂奶品類作為茶點，而需要營養補充品的服務使用者亦可於茶點時間飲用處方之營養奶。

## 選擇茶點的簡易方法 – 紅、黃、綠燈小食

類別	例子
<p data-bbox="199 309 228 411">綠燈茶點</p>  <p data-bbox="143 504 344 528"><b>適宜作為日常茶點</b></p> <ul data-bbox="143 544 378 719" style="list-style-type: none"> <li>• 符合低脂、低糖、低鹽、高纖或高鈣的原則</li> <li>• 可補充正餐時攝取不足的食物類別和營養素</li> </ul>	<ul data-bbox="409 280 975 727" style="list-style-type: none"> <li>• 各類新鮮水果</li> <li>• 低脂乳製品(如乳酪或芝士)</li> <li>• 蔬菜(如車厘茄、粟米粒、小甘筍、焗薯等)</li> <li>• 糖水(如紅/綠豆沙、蕃薯糖水、麥米粥等，只加少量糖調味)</li> <li>• 純味餅乾、低脂餅乾(如梳打餅、高纖麥梳打餅、馬利餅等)</li> <li>• 焗蛋</li> <li>• 豆腐花(只加少量糖調味)</li> <li>• 原味果仁或豆類</li> <li>• 無添加糖份的乾果及焗果片(如提子乾、杏脯肉)</li> <li>• 無添加糖份及低脂的穀類脆片或穀麥條(如粟米片、糙米片等)</li> </ul>
<p data-bbox="199 780 228 882">黃燈茶點</p>  <p data-bbox="143 975 294 999"><b>只宜適量進食</b></p> <p data-bbox="143 1011 348 1035">(每週不多於三次)</p> <ul data-bbox="143 1048 378 1192" style="list-style-type: none"> <li>• 脂肪、糖份或鹽份含量偏高，過量進食容易攝取過量熱量及鹽份，影響服務使用者的健康</li> </ul>	<p data-bbox="409 751 508 775"><b>脂肪偏高</b></p> <ul data-bbox="409 788 967 916" style="list-style-type: none"> <li>• 牛油或花生醬多士/三文治</li> <li>• 全脂或沒列明脂肪含量的乳製品(如乳酪和芝士)</li> <li>• 以加工肉類作餡料之麵包(如腸仔包、火腿包、燒包等)</li> </ul> <p data-bbox="409 943 508 967"><b>糖份偏高</b></p> <ul data-bbox="409 979 919 1123" style="list-style-type: none"> <li>• 果醬三文治或多士</li> <li>• 有餡料之甜包點(如奶黃包、豆沙包)</li> <li>• 紙包蛋糕、雪芳蛋糕(沒有忌廉或夾心餡料)</li> <li>• 罐頭水果或加糖乾果(如蜜餞果乾)</li> </ul> <p data-bbox="409 1150 508 1174"><b>鹽份偏高</b></p> <ul data-bbox="409 1187 922 1355" style="list-style-type: none"> <li>• 加工肉類(如午餐肉、香腸、煙肉及火腿等)</li> <li>• 白魚蛋及其他肉丸</li> <li>• 魚肉燒賣、鹵水蛋</li> <li>• 包裝加工紫菜</li> <li>• 鹽焗果仁、芥末青豆</li> </ul>

類別	例子
<p data-bbox="199 245 228 347">紅燈茶點</p>  <p data-bbox="141 432 266 453">應避免供應</p> <ul data-bbox="141 469 378 608" style="list-style-type: none"> <li>• 高脂肪、高糖份或高鹽份，容易導致熱量及營養失衡，並增加患上慢性病的機會</li> </ul>	<ul data-bbox="409 217 972 639" style="list-style-type: none"> <li>• 所有油炸食物(如炸魚柳、炸雞翼、炸魚蛋、薯片、薯條、芝士圈、春卷、西多士等)</li> <li>• 添加高脂肪醬汁(如沙律醬、朱古力醬)的食物</li> <li>• 酥皮餡餅(如雞批、咖喱角、蛋撻、椰撻等)</li> <li>• 酥皮或甜味餡料之麵包(如雞尾包、菠蘿包等)</li> <li>• 忌廉蛋糕、西餅及蛋卷</li> <li>• 夾心餅、威化餅及曲奇餅</li> <li>• 煉奶三文治/多士</li> <li>• 所有類別的糖果及朱古力</li> <li>• 雪糕</li> <li>• 牛肉乾、豬肉乾、肉鬆、魷魚絲</li> <li>• 添加高鹽份醬汁(如沙嗲醬、咖喱醬)的食物</li> </ul>

**紅、黃、綠燈飲品**

飲品選擇應以能補充身體所需的水份及鈣質為原則，並應留意飲品中脂肪及糖份的含量。高糖份的飲品不單容易導致熱量過多，更會阻礙其他營養素的吸收，並且對口腔健康有不良影響，造成蛀牙等問題。

類別	例子
<p data-bbox="199 1062 228 1165">綠燈飲品</p> 	<ul data-bbox="409 1026 684 1161" style="list-style-type: none"> <li>• 清水、清茶</li> <li>• 脫/低脂奶</li> <li>• 無添加糖的純果汁</li> <li>• 無糖或低糖豆奶或豆漿</li> </ul>
<p data-bbox="199 1308 228 1410">黃燈飲品</p> 	<ul data-bbox="409 1268 736 1509" style="list-style-type: none"> <li>• 全脂奶、朱古力奶或果味奶</li> <li>• 麥精沖粉飲品</li> <li>• 咖啡、濃茶及奶茶</li> <li>• 加糖豆奶或豆漿</li> <li>• 添加糖份的果汁</li> <li>• 乳酸飲品</li> <li>• 運動/能量飲品</li> </ul>

類別	例子
<p data-bbox="196 247 229 359">紅燈飲品</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 各類汽水</li><li>• 高糖份的紙包飲品(包括加糖果汁飲品及其他茶類等)</li><li>• 濃縮果味飲品</li><li>• 菜蜜</li><li>• 椰汁</li><li>• 加糖三合一即沖飲品</li></ul>



## 第四章 特別餐

### 促進心血管健康飲食須知

血液中的脂肪(甘油三酸脂)及膽固醇(尤其是低密度脂蛋白膽固醇)含量與冠心病及中風有著密切的關係。要有效預防及控制心血管疾病，就需要瞭解食物中的脂肪、膽固醇來源及對身體的影響，並且認識能促進心臟及血管健康的營養素，如抗氧化物及纖維素。

### 膽固醇

主要是由身體製造，亦可從食物(動物及其製品)中攝取。若經常進食大量高膽固醇的食物，而身體又未能調節膽固醇的製造，血液中的膽固醇含量便會顯著提高。血液內的膽固醇，尤其是低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇)的濃度如果超標會造成血管堵塞，增加患冠心病及中風的機會；相反，血液中的高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)能對血管提供保護的作用，有助降低心血管病發生的機會。

食物來源：膽固醇只存在動物性的食物中，如肥肉、動物內臟、墨魚及魷魚等海產、蛋黃等。

### 甘油三酸脂

甘油三酸脂是血液中的脂肪，含量會因在膳食中攝取過量脂肪、酒精或高糖份食物而升高。

### 脂肪的分類

脂肪可分為飽和脂肪及不飽和脂肪兩大類：



## 飽和脂肪

在室溫下呈現固體狀態，進食過量會增加血液中的膽固醇含量，應儘量避免進食。

食物來源：所有植物性的脂肪，包括肥肉、動物皮層、豬油、牛油、奶油、雪糕、芝士等，植物的來源主要有棕櫚油及椰子。

## 不飽和脂肪

類別	對身體產生的作用及食物來源
單元不飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"><li>• 可降低血液中的壞膽固醇，但不會影響好膽固醇含量</li><li>• 食物來源：橄欖油、芥花籽油、花生油、牛油果、果仁等</li></ul>
奧米加3脂肪 (屬於多元不飽和脂肪的一種)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 能減低血塊凝固的機會，適量地攝取，對甘油三酸脂偏高的人士有良好的效果</li><li>• 食物來源：深海魚類如三文魚、吞拿魚、沙甸魚、鮫魚及鱸魚等，植物性的來源包括亞麻籽、芥花籽、黃豆、核桃等</li></ul>
其他多元不飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"><li>• 可降低血液中的好膽固醇及壞膽固醇含量，同時有助防止血管堵塞</li><li>• 食物來源：粟米油、葵花籽油、黃豆油、魚脂肪、軟性植物牛油等</li></ul>
反式脂肪	<ul style="list-style-type: none"><li>• 由植物油經過氫化過程而產生，對身體的影響與飽和脂肪相似，會增加血液中的總膽固醇含量，亦會減少好膽固</li><li>• 食物來源：人造奶油、酥皮油、咖啡忌廉粉、磚裝植物牛油、拖肥糖、朱古力、炸魚/雞/薯條、酥餅、薯片、糖圈餅(冬甩)等</li></ul>

## 有助控制膽固醇的營養素

### 水溶性纖維

食物纖維的一種，有助降低血液中的膽固醇。

食物來源：麥皮、燕麥麩、蔬果、乾豆類、新鮮豆類、薏米、菌藻類(如木耳、雪耳、冬菇、金針、海帶和紫菜)等。

### 抗氧化營養素

抗氧化營養素能為心臟及血管提供保護作用，防止人體在新陳代謝過程中產生的自由基對心血管造成破壞。含抗氧化功能的營養素包括維他命C、胡蘿蔔素、維他命E、蕃茄紅素、兒茶素、黃酮類、白藜蘆醇等。

食物來源：各種不同顏色的蔬菜、水果及豆類(如黃豆、豇豆等)。

### 植物固醇

與膽固醇的化學結構相似，但能抑制腸道吸收膽固醇，從而降低血液中的膽固醇。

食物來源：莢豆類、蔬果、植物油(如芝麻油、花生油、橄欖油)等。

(上述有關膽固醇及脂肪資料來源：醫院管理局(2005)。《低膽固醇/低脂肪飲食指南》。香港：醫院管理局。)

## 促進心血管健康的飲食原則

1. 根據健康飲食的原則，**建立均衡的飲食習慣**，攝取適量的熱量，維持理想的體重。為服務使用者設計均衡的膳食餐單，適當地控制正餐食物的份量，再配合健康的茶點。在熱量攝取及消耗上取得平衡是維持健康體重的關鍵，若攝取的熱量多於消耗的熱量，多餘的熱量便會變成脂肪存於體內；相反，若攝取的熱量少於消耗的熱量，身體便會燃燒存於體內的熱量，達致體重下降的效果。維持理想體重能預防及減少脂肪

於體內積聚，有助控制因膽固醇過高而引起的問題及可以減低患上心血管疾病的機會。

2. **要避免高脂肪**(尤其是飽和脂肪及反式脂肪)及**高膽固醇的食品**，如肥肉、動物內臟、動物皮層、鳳爪、排骨、牛腩、牛油、忌廉、雪糕、芝士、加工及油炸食品等。控制肉類的進食量，每天不超過8兩瘦肉、去皮禽肉或魚肉。
3. **多選擇含高水溶性纖維、抗氧化營養素及植物固醇的食物**，如蔬菜、水果、麥皮、豆類等。每天最少進食三份蔬菜、兩份水果，以麥皮作早餐，間中以豆腐、腐竹等黃豆製品代替肉類，以低糖豆漿代替奶類飲品，多選用薏米或黃豆、眉豆等乾豆作湯料。
4. **選用低脂烹飪方法**，如清蒸、焗、焗、烤或少油快炒等，以減少油份的攝取量。烹調時可選用適量的芥花籽油或橄欖油，以提供不飽和脂肪，有助保護心血管健康。
5. 甘油三酸脂偏高的人士除應遵守以上的飲食原則外，應**控制糖份的攝取**，限制進食糖果、朱古力、甜食及糖份高的飲品(包括汽水、果汁、乳酸飲品、加糖包裝茶類、豆奶及草本飲品等)，並且減少飲用酒類及含酒精的飲品。同時可適量進食含奧米加3脂肪酸的食物，如深海魚類、亞麻籽、黃豆、合桃等。

## 高血壓飲食須知

高血壓除了受遺傳及其他因素影響，肥胖、高鹽份及高脂肪飲食亦與此病有密切關係。透過調節鈉質(鹽份)、脂肪的攝取量，維持理想的體重，並配合醫生建議之藥物治療，有助高血壓患者有效地控制血壓水平。鈉質的主要食物來源為醃製食物、加工食品、罐頭食品、食鹽、醬油及相關的調味品等。世界衛生組織建議一般成年人每日的鈉質攝取量不應超過2千毫克(相等於約1茶匙的鹽或1.5茶匙的豉油)。

### 1. 均衡飲食

從基本的五大類食物中，攝取每日所需的營養素及熱量，多選蔬菜、水果以提供維他命與礦物質。

### 2. 維持理想體重

肥胖者患上高血壓的機會較一般體重正常者為高，故保持理想體重是控制高血壓的其中一項關鍵。根據美國心臟協會的資料，大部分超重或肥胖人士只要減少5至10磅體重就有機會幫助降低血壓。

### 3. 減低鹽份攝取

多選擇新鮮肉類、蔬菜，少進食高鹽份、加工醃製或罐頭食品，如火腿、煙肉、香腸、鹹魚、鹹蛋、梅菜、榨菜、鹹酸菜、罐頭湯等。加工食品如即食麵、薯片、蝦條、鹹果仁、話梅、魷魚乾等亦屬高鹽份食物，應儘量少吃。

### 4. 低鹽烹飪

採用蒸或烤的方式來保持食物的自然味道。利用薑、蔥、芫茜、蒜頭、果皮、檸檬汁、芥末、醋、香草等來調味，減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬、味精、雞精及鹽等的用量。

### 5. 鉀質食物

鉀質有助預防及控制高血壓，可多選含豐富鉀質的食物，如新鮮蔬菜、水果、乾果等。每天最少進食三份蔬菜、兩份水果，以新鮮瓜菜作湯料。

### 6. 避免刺激性飲品

咖啡、茶、酒類等刺激性飲品，應該避免過量，以免對血壓造成不良影響。

## 糖尿病飲食須知

糖尿病的成因主要因患者體內的胰島素功能失效或分泌不足，引致血液內的葡萄糖份不能有效地轉化成為人體所需的能量，從而令血液中糖份含量增加，並透過尿液排出體外。雖然糖尿病不能根治，但患者只要恰當地調節飲食，加上適量的運動，並按醫生指示配合胰島素或藥物治療，便能有效地把血糖維持在接近正常的水平，減低糖尿病的併發症。

## 糖尿病的飲食原則

1. **攝取適量的熱量**，即「入」與「出」的平衡，以維持理想體重。這除了有助糖尿病患者穩定血糖，亦能預防及減少脂肪存於體內，大大減低患上心血管疾病的機會。
2. **均衡飲食、定時定量**。依照營養師編定的飲食計劃及運用食物換算的概念進食(參閱附錄四及附錄五)。糖尿病飲食的其中一項重點在於定時定量地進食每日所需的碳水化合物食物，以穩定血糖，避免出現血糖過高或過低的情況，從而協助糖尿病患者預防併發症。
3. **多選擇含高纖維的食物**，如蔬菜、水果、全麥穀類、豆類等。高纖維的食物能減慢飯後血糖上升的速度，從而協助穩定血糖。
4. **要避免高脂肪**(尤其是飽和脂肪及反式脂肪)、**高膽固醇及高糖份的食品**。進食過量含高飽和脂肪、反式脂肪或膽固醇的食物會增加血液中的膽固醇含量，而高糖份的食物則容易令血糖急升，影響血糖控制。
5. **選用低脂烹飪方法**，如清蒸、焗、焗、烤或少油快炒等。糖尿病患者患上心血管疾病的機會比一般人高，故此除了控制碳水化合物的攝取量，低脂飲食亦是糖尿病飲食中的另一重點。

糖尿病患者食物的選擇可分為三大組：

食物組別	例子
 <p><b>可隨意選吃之食物</b> 包括碳水化合物含量很低或不含碳水化合物的食物，因為此類食物不會對血糖有太大影響，可以隨意食用。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有綠葉蔬菜及瓜類</li> <li>• 以瓜菜、瘦肉或魚類煮成的清湯</li> <li>• 不含糖份之飲品，如清茶、清水、鮮檸檬水/汁(免糖)等</li> <li>• 不含大量糖份、澱粉質及鹽份的調味品(如薑、蔥、蒜頭、芫茜、花椒、八角、胡椒粉、五香粉、咖哩粉等)</li> </ul>
 <p><b>適量選吃之食物</b> 包括碳水化合物含量較高的食物，以及不含碳水化合物的肉類和油脂類食物，因為過量進食會增加體重，並影響血糖控制，應按營養師建議之份量進食(參閱附錄四)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 碳水化合物含量較高的食物，包括五穀類(如飯、粉麵、麵包、餅乾、麥皮等)及乾豆類(如眉豆、綠豆、黃豆、紅腰豆等)</li> <li>• 高澱粉質的蔬菜(如蕃薯、馬鈴薯、芋頭、粟米、南瓜、蘿蔔等)</li> <li>• 水果類食品(包括新鮮水果、乾果及純鮮榨果汁)</li> <li>• 奶類和其製品</li> <li>• 肉類(包括豬、牛、羊、家禽、蛋類、魚及其他海產)</li> <li>• 脂肪類食品(包括所有油類、果仁類及種籽)</li> <li>• 代糖及健怡汽水</li> </ul>
 <p><b>宜儘量避免的食物</b> 主要是高糖份和高脂肪的食物。高糖份食物會引起血糖急速升高，而高脂肪食物則容易導致肥胖及血管病變，影響血糖控制及增加併發症的發生。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含糖飲品，如汽水、麥精沖粉飲品、運動飲品、樽裝或盒裝之加糖果汁、豆奶、涼茶、乳酸飲品等</li> <li>• 糖果、朱古力、涼果等</li> <li>• 中西式甜品及糕點，如蛋糕、蛋撻、西餅、酥皮點心或餅、雪糕等</li> <li>• 甜餅乾，如夾心餅、威化餅、曲奇餅等</li> <li>• 高熱量麵包，如菠蘿包、雞尾包、奶油包、豆沙包、餐肉包等</li> <li>• 高脂肪食物，如午餐肉、內臟、香腸、連皮禽肉、雞翼、雞腳、燒肉、豬手、牛腩、燒鴨/鵝、豬骨、肥牛/豬/羊肉、臘腸、臘肉等</li> <li>• 煎炸食物，如薯條、春卷、咖哩角、炸雞、油炸即食麵、伊麵等</li> <li>• 全脂牛奶、煉奶、忌廉等</li> <li>• 醬汁，如甜醬、果占、沙律醬等</li> </ul>

## 糖尿病患者的湯水建議：

1. 以「滾湯」代替「老火湯」。「老火湯」多以大量肉類、骨頭、根莖、棗類、藥材等烹調多個小時而成，脂肪及糖份都滲於湯水中，不適合糖尿病患者經常飲用。即使先將肉類或骨頭「出水」，骨髓及肌肉中的脂肪仍然存留，經過長時間烹調仍會滲出湯水中。因此建議湯水以「滾湯」為主，間中烹調「老火湯」時可選用適量的瘦肉或魚來煲湯，煎魚時應只用少量植物油，飲用前最好先再「隔油」。
2. 適量選用以下材料：
  - 瘦肉；
  - 瓜菜、菜乾；
  - 雪耳、魚肚、蝦米等。
3. 應避免大量選用以下含高碳水化合物的湯料：
  - 根莖類，如馬鈴薯、蓮藕、粉葛、青紅蘿蔔等；
  - 中國藥料，如清補涼、淮山、茨實、百合、杞子、羅漢果等；
  - 如要加棗類或無花果，建議每次每人用量不多於半粒。
4. 若湯水含大量以上湯料，建議限制患有糖尿病的服務使用者每餐只飲用一碗，如進食湯渣，亦應計算在碳水化合物攝取份量內，運用醣質換算的概念(參閱附錄五)，適量調較當日飯麵的進食份量。

## 醣質換算法

食物中的醣質(即碳水化合物，包括糖份及澱粉質)經消化吸收後會轉化為葡萄糖供身體各器官使用。透過醣質換算法，服務單位可有效地協助服務使用者控制各餐進食的醣質食物份量，以穩定血糖。各單位廚師亦可透過食物換算，更有彈性地為服務使用者提供多元化的膳食。



含醣質的食物包括：

- 五穀類(如飯、粉麵、麵包、餅乾、麥皮、穀類食品等)；
- 乾豆類(如黃豆、紅豆、綠豆、眉豆、馬豆等)；
- 高澱粉質的蔬菜(如蕃薯、馬鈴薯、芋頭、粟米、南瓜、紅蘿蔔、蓮藕等)；
- 水果類食品(包括新鮮水果、乾果及果汁)；
- 奶類和其製品(如低脂或脫脂奶、奶粉、乳酪等)。

由於各類食物所含之醣質比例不同，為方便換算，含醣質的食物可統一以一份醣質(10克)為換算單位(參閱附錄五)。

食物類別	每份含醣質	一份份量
五穀類	約10克	一滿湯匙 或 $\frac{1}{5}$ 中型碗飯
高澱粉質的蔬菜	約10克	1隻雞蛋般大小的馬鈴薯 或 $\frac{1}{3}$ 條粟米 或2隻雞蛋般大小的紅蘿蔔
乾豆類	約10克	1平湯匙乾豆 或3-4平湯匙熟豆
水果類食品	約10克	1個細蘋果 或半隻香蕉
奶類和其製品	約12克	一杯(240毫升)低脂/脫脂奶

定時及適量的健康茶點是協助糖尿病患者控制血糖的另一重要因素，服務單位可因應個別情況或根據服務使用者的活動時間表，在兩餐之間(上、下午及睡前)安排一份醣質食物作茶點(參閱下表)。

食物	份量	食物	份量
克力架/梳打餅	2塊	脫脂奶	1杯
高纖餅、瑪利餅	3塊	低脂奶粉	4平湯匙
消化餅	1塊	淡麥皮/粥	1/2碗
水果	1份	饅頭(1個，淨重100克)	1/6個

## 低血糖的處理

部份糖尿病患者(特別是需要定時服食降血糖藥物或注射胰島素的服務使用者)若不定時進食，有可能出現血糖過低的情況。血糖過低的徵狀包括感覺饑餓、手震、心跳加速、冒汗、眼花或頭暈等。如患者出現上述情況，應替其測量血糖，當確認血糖過低，應立即提供較易被人體吸收的醣質食品，例如2茶匙砂糖或 $\frac{1}{2}$ 包含糖果汁(120毫升)，以舒緩低血糖引致的不適。如果預計在半小時內不是進食正餐的時間，宜另外提供一份含澱粉質的醣質食物，如2塊梳打餅或 $\frac{1}{2}$ 個提子包。照顧者應注意，若患者因血糖過低而昏迷，應立即送院救治，不應嘗試餵食醣質食物，避免食物哽塞喉中，造成窒息。

## 患病期間的處理

若服務使用者在患病期間因身體不適而胃口轉差，應該根據食物交換表，供應較易進食的食物，如粥、麥皮、牛奶、湯粉麵等，以保持醣質攝取量，並依醫生指示定時服食降血糖藥物或注射胰島素。



## 痛風病飲食須知

痛風是**尿酸**新陳代謝異常所導致的疾病。痛風的形成乃是由於體內尿酸積聚過多，形成尿酸鹽沉積於血液和身體組織中（如手指、腳趾、腳跟或其他關節），而引起腫脹痛，甚至關節變形，關節活動受到限制。

尿酸主要由嘌呤分解而來。嘌呤的來源有二：85%由體內自行合成，15%由食物中獲取。因此痛風患者可採用低嘌呤飲食輔助藥物治療，以降低血液中的尿酸及尿酸鹽的形成。

### 低嘌呤飲食原則

1. 要多喝水，每日至少9-10杯，以幫助尿酸排出。
2. 禁止喝酒，因酒精會引發痛風之發作。
3. 保持理想體重，肥胖者宜慢慢減重，以每月減輕1公斤為原則。若減肥速度過急，會令身體組織快速分解，而產生尿酸，加重病情。
4. 避免攝取肉湯或肉汁（經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的嘌呤）。
5. 根據營養師設計的飲食計劃控制蛋白質的攝取量。
6. **急性發病期間**，應儘量選擇嘌呤含量低的食物，如蛋類、奶類、米飯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果等（參考低嘌呤含量食物），蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
7. **非急性發病期間**，則應飲食均衡，可適量選用含低及中嘌呤量的食物，並避免恆常食用嘌呤含量過高的食物。



## 食物嘌呤含量

類別	含低嘌呤量食物 (每100克含0-9毫克)	含中嘌呤量食物 (每100克含9-100毫克)	含高嘌呤量食物(每 100克含100-1000毫克)
奶、蛋、 豆、魚、 肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各種奶類及奶</li> <li>• 製品，如牛奶、芝士等(宜選擇低脂或脫脂奶類製品)</li> <li>• 雞蛋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉類，如牛肉、豬肉、魚、雞肉、羊肉等</li> <li>• 綠豆、紅豆、扁豆、豆腐、豆乾、豆漿、味噌等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 動物內臟，如肝、腎、腦、腸等</li> <li>• 鵝肉</li> <li>• 部份有殼海產，如蝦、蟹、蜆、蠔等；</li> <li>• 黃豆、發芽豆類</li> <li>• 馬鮫魚、沙丁魚、魚卵、帶子等</li> </ul>
五穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米、米粉、麵線、通心粉、麥片、麵包、蛋糕、餅乾等</li> <li>• 玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭等</li> </ul>	——	——
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大部份蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蘆筍、菠菜、青江菜、筒蒿菜、椰菜花等</li> <li>• 四季豆、荷蘭豆、青豆等</li> <li>• 洋菇、金針菇、雪耳、木耳、鮑魚菇、海帶、筍乾等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆苗、黃豆芽</li> <li>• 紫菜、香菇</li> </ul>
水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各種水果</li> </ul>	——	——
油脂類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各種植物油或</li> <li>• 動物油(適量使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 花生、腰果等</li> </ul>	——
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瓜子、葡萄乾、龍眼乾、蜜糖、糖果、果汁、果醬、朱古力等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 栗子、蓮子、杏仁、枸杞等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 濃肉汁、濃肉湯、雞精等</li> <li>• 各種酒類(尤其啤酒)</li> <li>• 酵母粉</li> </ul>

## 第五章

### 營養狀況評估

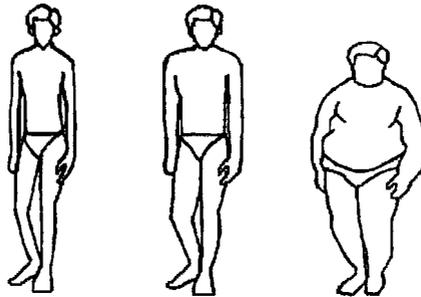
定期為服務使用者進行營養狀況評估及監察，除了能使員工了解服務使用者的營養狀況，亦能為有需要的人士及早作出適當的轉介，有助改善並持續跟進相關的飲食問題。服務單位宜設立機制，並採用以下所建議之營養評估工具定期評估及記錄服務使用者的營養狀況。

1. **體質指數 (Body Mass Index, BMI)**: 這是其中一種計算體重是否標準的常用方法，指數較正常值高或低，顯示服務使用者可能出現肥胖或過瘦的問題。

$$\text{體質指數 (BMI)} = [\text{體重(公斤)}] / [\text{身高(米)}]^2$$

亞洲人的體質指數標準 (適用於 18-65 歲成人)

	過輕	理想	過重	肥胖
BMI 數值	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	≥ 25



計算後可把所得的體質指數與前一次指數作比較，如果指數屬理想的範圍，又與近期記錄相約，顯示營養狀況大致良好。如果體質指數改變幅度較大，或超過理想範圍，則需要特別關注，留意服務使用者最近飲食習慣上的改變，若情況持續的話，可考慮向醫生或營養師作出轉介。

2. **腰圍標準**:腰圍是評估中央肥胖的一種方法，腰圍超標越多，罹患因肥胖引致之疾病(例如糖尿病、冠心病、高血壓及痛風症等)的機會越高。

亞洲人的正常腰圍標準(適用於18-65歲成人)

男性	女性
< 90 厘米 (35.5 吋)	< 80 厘米 (31.5 吋)

3. **脂肪比率**:這是指身體內脂肪佔體重的百分率。正常人體應該有少量脂肪，以作保溫及保護身體各器官之用途。脂肪過多即表示身體肥胖，容易引致許多慢性疾病或影響慢性疾病(如糖尿病、冠心病、高血壓等)的控制。相反，脂肪過少反映身體過瘦，代表有營養不足的情況，容易削弱免疫系統之功能，使身體較易受細菌感染，引發其他併發症，造成身體衰弱。

由於不同的脂肪測量儀器在測量上或有差異，以下標準只適宜作參考之用。

性別	理想的身體脂肪率範圍		偏高
	30 歲以下	30 歲以上	
男性	14 % - 20 %	17 % - 23 %	> 25 %
女性	17 % - 24 %	20 % - 27 %	> 30 %

- \* 體內若裝有心臟起搏器或骨釘的人士，以及可能正懷孕的人士，均不宜使用脂肪測量儀器。

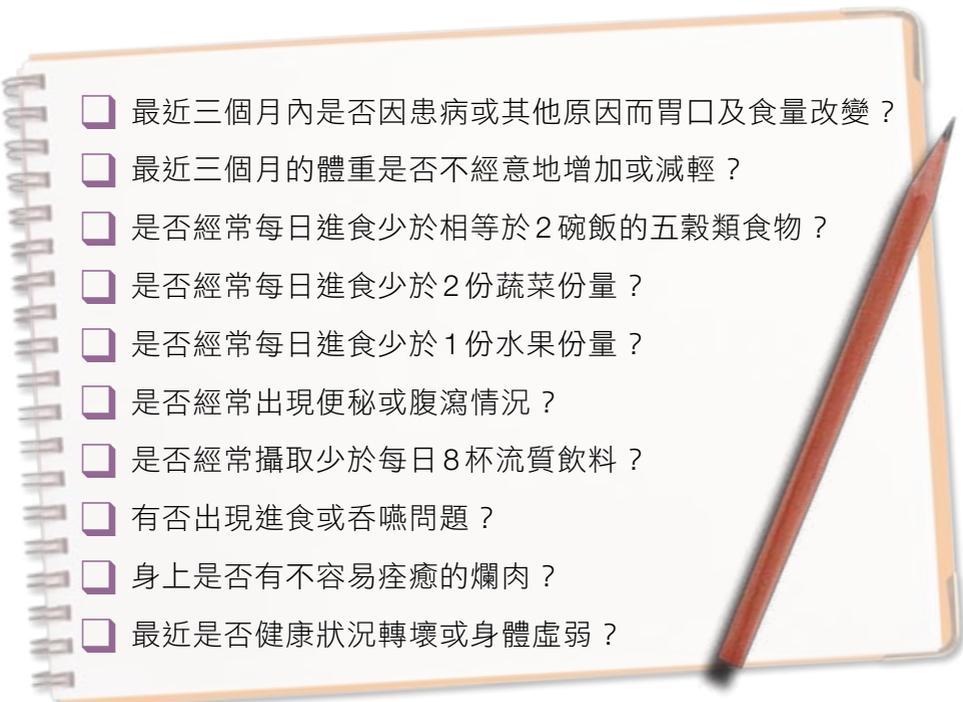


4. **評估飲食狀況**：服務單位宜設立機制，通過留意以下幾點評估服務使用者的飲食狀況：

- **胃口**
  - 評估服務使用者的胃口及了解影響胃口的因素；
  - 服務使用者在數天內的胃口是否持續地比從前減少或增加等。
- **偏食**
  - 留意服務使用者的飲食喜好；
  - 是否經常只進食某一種或數種食物，或刻意避免進食某一種食物。
- **排便習慣**
  - 留意院友的排便習慣；
  - 如有便秘的情況，可能影響食慾，或者可能顯示纖維素或水份攝取不足。
- **嘴嚼及吞嚥功能**
  - 了解服務使用者的口腔狀況及留心觀察有否出現吞嚥問題；
  - 如情況持續會影響營養攝取，繼而影響身體營養狀況。
- **膳食餐類**
  - 留意單位所提供的「特別餐」，如碎餐、糊餐、素食餐等是否過於單調，限制了服務使用者的食物選擇而影響營養攝取。
- **自行進食能力**
  - 留意那些失去部份或完全失去進食能力的服務使用者的進食量。
- **服務使用者病歷或「特別餐」的需要**
  - 留意有關的報告或身體指標；
  - 在需要時建議重新作檢查或評估。

## 服務使用者飲食狀況檢查表

此檢查表是從服務使用者的飲食狀況了解其健康及營養吸收狀況，以便作出適當的跟進。

- 
- 最近三個月內是否因患病或其他原因而胃口及食量改變？
  - 最近三個月的體重是否不經意地增加或減輕？
  - 是否經常每日進食少於相等於2碗飯的五穀類食物？
  - 是否經常每日進食少於2份蔬菜份量？
  - 是否經常每日進食少於1份水果份量？
  - 是否經常出現便秘或腹瀉情況？
  - 是否經常攝取少於每日8杯流質飲料？
  - 有否出現進食或吞嚥問題？
  - 身上是否有不容易痊癒的爛肉？
  - 最近是否健康狀況轉壞或身體虛弱？

如超過一半問題的答案為「✓」，護理人員有需要更深入地了解服務使用者的飲食狀況或其他疾病情況。如懷疑有飲食問題，可考慮為服務使用者作24小時飲食記錄，並轉介給醫生或營養師作詳細評估及跟進。



## 第六章 問與答

### 1. 雞粉是否可以代替鹽？

鹽和雞粉都是調味料，雖然一茶匙雞粉中的鈉質含量只是同等份量的鹽的三分之一，但雞粉卻含有其他非天然的化學成份(如增味劑)，某些人食用後可能會出現過敏反應。故此建議多使用其他較天然的食材(如蒜蓉、胡椒等)作調味，既可帶出食物味道，亦可減少鈉質的攝取量。

### 2. 焗菜和炒菜，哪一樣較好？

有研究指出，若以沸水焗菜，蔬菜中的營養素(包括礦物質及水溶性維他命，如維他命B及C)會流失較多，令營養價值降低。相反，以少油和猛火快炒的方法煮菜，更能保存蔬菜中的營養，亦可使其顏色翠綠及較爽脆。

### 3. 進食烹調過的蕃茄是否比生食更好？

蕃茄內含有一種抗氧化劑叫茄紅素(lycopene)，有研究指出它能有效降低患上心血管疾病及癌症的風險。由於茄紅素是脂溶性的，所以用適量食油烹煮蕃茄可令茄紅素更容易被人體吸收。蕃茄同時亦含豐富的維他命C及其他易因烹調而流失的營養素，故此進食生的蕃茄其實也是對身體有益的。



#### 4. 深色的蔬菜和瓜類在營養價值上有什麼分別？

大部份深色的蔬菜如芥蘭、西蘭花、菠菜、莧菜、菜心等，其胡蘿蔔素、維他命C、葉酸、纖維、植化物 (phytochemicals) 及礦物質 (如鉀質、鐵質) 等，都較一般的瓜類為多。故此應均衡進食不同種類及顏色的瓜菜，以攝取更多不同的營養素。但選擇蔬菜配合時令也是很重要的考慮因素，選用時令的食物不但味道更鮮美，價錢亦較便宜；另應選擇種植時較少使用農藥的蔬菜，以助環境保護。



#### 5. 用代糖取代砂糖健康嗎？

代糖又稱甜味劑，是指「低熱量」的甜味化合物，能夠取代砂糖來增加食物的甜味。代糖的甜味比同一份量的砂糖高出許多倍，因此，在食物中添加較少份量的代糖，便能取得相同的甜味。由於代糖並不會轉化成葡萄糖被身體吸收，不會影響人體內的血糖水平，故此糖尿病患者可適量使用代糖，以添加食物甜味。可是有研究指出，某些代糖如糖精 (saccharin) 和環己基氨基磺酸 (cyclamic acid)，若長期地以高份量食用或會致癌。苯丙酮尿 (phenylketonuria) 的患者，若食用天冬胺 (aspartame) 亦會對健康構成危險。故此，在使用代糖前，應先了解進食者是否能食用代糖，並且不宜過量。

## 6. 使用哪一種食油煮食最健康？

芥花籽油、橄欖油、葡萄籽油等都含較多的單元及多元不飽和脂肪酸，對於心血管來說比較健康，但因不飽和脂肪酸的耐熱程度較飽和脂肪酸差，所以它們只適宜在短時間的煎炒時使用。花生油亦屬較健康的油類之一，因花生油所含的飽和脂肪酸亦較少，而其耐熱程度比芥花籽油、橄欖油、葡萄籽油為高，因此花生油適合在高溫烹調時使用。但要注意的是，所有油份都含同等的熱量，選擇食油時，最重要是應注意使用份量，避免提供過量脂肪而導致肥胖。

## 7. 烹調湯水時，「老火湯」還是「滾湯」較健康？

「老火湯」多以大量肉類、骨頭、根莖、棗類、藥材等烹調多個小時煮成，經過長時間的高溫烹調，材料中的脂肪及碳水化合物會滲於湯水中，因此「老火湯」所含的熱量一般會較高。而且，材料中的部份營養(如維生素)會因耐不住高溫而受破壞。另外，亦有大部份的營養素其實仍留存於湯渣裡，需要進食湯渣才能吸收，所以「老火湯」的營養素含量並不一定較「滾湯」高。相反，「滾湯」的烹調時間較短，材料中的營養素能較好保存，而且材料一般較為清淡健康。「滾湯」既節省時間，亦是較健康的湯水選擇。

## 8. 在日常飲食中，可以藉進食水果去取替蔬菜或以蔬菜取替水果嗎？

雖然蔬菜和水果平日都經常以「蔬果」去簡稱，但事實上，兩者是不同的類別的食物，各有其不同的營養素，如植化物、維生素、礦物質等。因此，要令身體保持健康，每天必須進食兩份水果、三份蔬菜，兩者是不能互相取替的。

### 9. 唐氏綜合症人士較難減肥，於食物安排方面，與一般減肥人士有否不同？

無論是唐氏綜合症人士或是一般減肥人士，他們的減肥飲食原則都是相似的 – 鼓勵少食多餐，減少脂肪、糖份及總卡路里的攝取，再配合高纖的飲食，都是幫助他們減低體重的要點。許多唐氏綜合症人士都喜歡進食高脂肪、高糖份的零食或飲品，建議照顧者可嘗試從小食方面入手，教導他們選擇較健康的小食。除了飲食外，鼓勵唐氏綜合症人士做運動亦是減肥計劃中不可或缺的一部份，建議可諮詢物理治療師的意見，安排合適的運動給有需要的人士。



### 10. 對於體重過輕的智障服務使用者，應如何鼓勵他們進食？

要幫助體重過輕的智障服務使用者逐漸增加體重，可嘗試讓他們「少吃多餐」，在正餐以外增加他們的小食份量，同時應提供營養豐富的食物，而非高熱量但營養價值偏低的食物。此外，應避免過度強迫他們進食，以免造成反效果，增加他們進食的壓力。體重過輕有許多可能成因，如果體重長期低於標準，或體重突然驟降，建議可為服務使用者作24小時飲食紀錄，並考慮轉介給醫生或營養師作詳細評估及跟進。

### 11. 體重嚴重過低的個案，是否可以用全脂奶代替脫脂奶？

如個案沒有高血脂、膽固醇或腎病，這是可以的。

### 12. 如何處理自閉症人士的偏食問題(例如不肯吃蔬果或不肯嚼嚼肉類)？

自閉症人士的偏食問題往往需要不同界別的專業人員(臨床心理學家、營養師、職業治療師、言語治療師)一同處理，而家屬的參與是不可缺少的，因為他們熟悉偏食者的飲食習慣。要偏食者逐漸多些嘗試新食物，需增加食物在顏色和氣味上的吸引力。除了偏食者喜歡吃的食物，可嘗試每天加入一款新食物及讓其在一個輕鬆、寧靜、愉快的環境中進食。近年美國Kay Toomey博士及Erin Ross博士在幫助問題飲食者方法上提倡“Sequential Oral Sensory Approach”，其中“Food for Play”的成效不錯，值得參考。



### 13. 如何協助或提點智障人士進食時慢慢嚼嚼？

智障人士的快食問題(food cramming)是常見的，這問題不容忽視，嚴重後果會導致吸入性肺炎。快食問題可能是由於進食者用以吞嚥食物的口腔或咽喉部位肌肉的協調困難、進食習慣或行為問題。要找出導致快食問題的原因和作出矯正，往往需要不同界別專業人員(臨床心理學家、職業治療師、言語治療師)的參與。短期的改善方法包括把食物分為多個小份、分開多次提供和使用小餐具。此外，言語治療師建議用錄像教導快食者慢慢嚼嚼，這個方法也值得嘗試。

#### 14. 對於一些抗拒飲水或流質的智障人士，有什麼方法可以讓他們吸收更多水份？

應先檢查他們是否有吞嚥問題。如沒有，可加添給他們喝的湯水的水份，讓他們進食多水份的水果(如西瓜)，或嘗試把新鮮檸檬片/橙片加入開水中給他們飲用。



#### 15 多用調味料是否健康？

中國人常用的許多天然調味料其實都十分健康，如薑、蔥、芫茜、蒜頭、花椒、八角、果皮、胡椒、香草、檸檬、醋等等。這些調味料除了健康外，亦能充分帶出餸菜的鮮味，鼓勵服務單位多選用。可是，一些經過加工的調味料，如蠔油、腐乳、豆瓣醬、梅菜、咖哩汁等所含的鹽份或脂肪都較高，經常食用會影響健康，宜減少使用(參閱本指引第二章內的芡汁及調味建議)。



## 支援查詢電話及網頁

衛生署 24 小時健康教育熱線	2833 0111
食物環境衛生署 (熱線)	2868 0000
醫院管理局查詢熱線	2300 6555

## 網頁資訊

衛生署	<a href="http://www.dh.gov.hk">http://www.dh.gov.hk</a>
衛生署衛生防護中心	<a href="http://www.chp.gov.hk">http://www.chp.gov.hk</a>
衛生署中央健康教育組	<a href="http://www.cheu.gov.hk">http://www.cheu.gov.hk</a>
食物環境衛生署	<a href="http://www.fehd.gov.hk">http://www.fehd.gov.hk</a>
醫院管理局	<a href="http://www.ha.org.hk">http://www.ha.org.hk</a>
醫院管理局營養資訊中心	<a href="http://www.ha.org.hk/dic">http://www.ha.org.hk/dic</a>
美國疾病控制及預防中心	<a href="http://www.cdc.gov">http://www.cdc.gov</a>
社會福利署	<a href="http://www.swd.gov.hk">http://www.swd.gov.hk</a>

## 參考資料

- American Heart Association. Risk factors and coronary heart disease.  
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4726>. Retrieved  
16 May 2009.
- Bittles, A.H., et al. (2002). The influence of intellectual disability on life  
expectancy. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 57A: 470-472.
- Goldstein, D.J. (1992). Beneficial health effects of modest weight loss.  
*International Journal of Obesity*, 16: 397-415.
- Jackicic, J.M., et al. (2001). Appropriate intervention strategies for weight loss  
and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sport &  
Exercise*, 33: 2145-2156.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (Eds.). (2003). *Krause's food, nutrition and  
diet therapy*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- 世界癌症研究基金會 (香港)。《癌症預防：飲食》。[http://cn.wcrf-hk.org/  
cancer\\_prevention/diet.php](http://cn.wcrf-hk.org/cancer_prevention/diet.php)。檢索日期 2009年 5月 19日。
- 行政院衛生署 (2006)。《臨床營養工作手冊》。台北：行政院衛生署。
- 胡令芳等著 (1999)。《老有所養》。香港：中文大學出版社。
- 醫院管理局 (2005)。《你的糖尿病餐單及精裝食物交換法》。香港：醫院管理局。
- 醫院管理局 (2005)。《低膽固醇/低脂肪飲食指南》。香港：醫院管理局。
- 醫院管理局營養資訊中心。《糖尿病飲食治療原則》。[http://www.ha.org.hk/  
dic/sdn\\_02\\_01.html](http://www.ha.org.hk/dic/sdn_02_01.html)。檢索日期 2009年 6月 4日。
- 醫院管理局營養資訊中心。《吞嚥困難飲食篇》。[http://www.ha.org.hk/dic/  
sdn\\_10\\_01.html](http://www.ha.org.hk/dic/sdn_10_01.html)。檢索日期 2009年 6月 4日。
- 衛生署 (2005)。《識飲識食識選擇 – 健康飲食金字塔》。香港：政府物流服務署。
- 衛生署 (2006)。《健康小食》。香港：政府物流服務署。

## 附錄一 營養素分類及其基本功能

營養素		基本功能	食物來源 (部份為不建議多吃的食物)
碳水化合物	澱粉質及糖份	- 提供身體所需的熱量，確保身體正常運作	- 各類粥、粉、麵、飯、麥片、麵包、餅乾及根莖類（如馬鈴薯、芋頭）等食物
	纖維素	- 促進腸臟蠕動，保持腸道健康 - 促進身體排走膽固醇，有助保持血管健康及預防心血管疾病	- 全麥五穀，如紅米飯、糙米飯、麥片、麥餅等 - 蔬菜、水果 - 豆類，如紅豆、綠豆、眉豆等
蛋白質		- 修補及建造身體各類組織，維持人體正常生長及運作 - 提供基本的身體免疫力	- 肉類，如豬、牛、羊、家禽、魚及海產等 - 蛋類 - 豆類，如黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等 - 豆類製品，如豆腐等
脂肪	飽和脂肪	- 儲存熱能，在需要時為身體供應熱量 - 作為傳送及吸收脂溶性維他命A、D、E、K的媒介 - 製造膽固醇、維他命D、膽汁酸及荷爾蒙	- 肥肉、動物皮層、豬油、牛油、奶油、雪糕、芝士、棕櫚油、椰油等
	不飽和脂肪	- 維持神經系統的正常運作 - 大部份脂肪儲存在脂肪組織內，這些組織負責保護人體內臟 - 皮下脂肪有助維持體溫	- 芥花籽油、花生油、粟米油、葵花籽油、黃豆油、橄欖油等 - 合桃、果仁等 - 深海魚類，如吞拿、三文、沙丁、鮫魚及鱸魚等

營養素		基本功能	食物來源 (部份為不建議多吃的食物)	
維他命	脂溶性維他命	維他命A	- 有助促進視力的發展 - 促進及維持皮膚健康	- 肝臟、魚肝油、蛋黃、奶、芝士、菠菜、南瓜和木瓜等
		維他命D	- 幫助吸收鈣質，保持骨骼及牙齒健康	- 鱈魚肝油、蛋黃、全脂奶及乳類製品等（亦可透過照射陽光吸收）
		維他命E	- 維持神經系統正常運作 - 建構身體的抗氧化系統	- 全麥五穀、深綠色菜、植物油等
		維他命K	- 參與凝血的過程	- 深綠色蔬菜，如莧菜、萵菜、青豆角、芥蘭、菠菜、通菜、君達菜（豬乸菜）、豆苗、枸杞
維他命	水溶性維他命	維他命B雜	- 幫助碳水化合物、脂肪及蛋白質轉化成為熱量，提供活力 - 參與細胞能量的製造，保持細胞生長及正常運作 - 調節血液的形成 - 保持神經系統的正常運作	- 奶類食品、蛋、豆類、肝臟、蔬菜、水果、全麥五穀類等
		葉酸	- 維他命B的一種 - 幫助骨髓製造紅血球 - 維持中樞神經系統正常發展及操作 - 預防因缺乏葉酸所致的貧血	- 深綠色蔬菜、肉、魚、雞、蛋黃、全麥五穀類等
		維他命C	- 有助吸收鐵質及維他命B雜 - 增強免疫能力 - 幫助傷口癒合，促進皮膚健康 - 具抗氧化作用，有助預防癌症及心血管疾病	- 水果，如橙、西柚、奇異果、草莓、哈密瓜等 - 蔬菜，如菠菜、青椒、椰菜花、蕃茄等

營養素		基本功能	食物來源 (部份為不建議多吃的食物)
礦物質	鈣質	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 構成牙齒及骨骼的主要成份</li> <li>- 促進正常的神經傳輸</li> <li>- 幫助調節肌肉收縮和凝血功能</li> <li>- 每人每日需要1000 – 1200毫克，相等於約3杯牛奶所含的鈣質</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 牛奶、奶類製品（如芝士、乳酪）</li> <li>- 深綠色蔬菜</li> <li>- 豆腐</li> </ul>
	鐵質	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 製造血液的主要原料之一，運送氧氣到身體各個細胞</li> <li>- 預防貧血</li> <li>- 15-18歲人士每日需要20-25毫克</li> <li>- 18歲以上人士每日需要15-20毫克</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 瘦肉（如豬、牛、羊）、蛋黃、豆類</li> <li>- 全麥五穀類</li> <li>- 深綠色蔬菜、黑棗、葡萄乾等</li> </ul>
	鋅質	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 參與正常蛋白質合成</li> <li>- 保持免疫功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 全麥五穀類、豆類及種籽類等</li> </ul>
	鎂質	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 構成牙齒及骨骼的成份</li> <li>- 促進正常的神經傳輸</li> <li>- 幫助調節肌肉收縮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 菠菜、黑豆、黃豆、紅米飯、果仁、豆腐等</li> </ul>
	鉀質、鈉質	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 控制體內水份及酸鹼度平衡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 鉀質：葡萄乾、焗薯連皮、菠菜、西梅乾、香蕉、乳酪、哈密瓜等</li> <li>- 鈉質：鹽、豉油等</li> </ul>
水份	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 輸送身體養份及廢物</li> <li>- 各類分泌物的主要成份</li> <li>- 作為新陳代謝作用的媒介</li> <li>- 調節體溫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 清水、鮮榨果汁、清湯、其他各類飲品及水果</li> </ul>	

## 附錄二 食物類別及其功能

食物類別	主要功能及營養特點	主要食物來源	精明選擇
<b>五穀根莖類</b>	- 含豐富澱粉質，提供熱能，補充身體所需的能量及維持活力	各類粉、麵、飯、粥、麵包、餅乾、粟米、馬鈴薯、芋頭等	可儘量選擇全麥五穀類，如紅米飯、糙米飯、燕麥片、全麥麵包、麵條等，以增加纖維素、維他命B雜及維他命E的攝取
<b>蔬菜及水果類</b>	- 含胡蘿蔔素、葉酸、維他命C及礦物質，有助保持細胞健康及增強身體抵抗力 - 含豐富的纖維素，有助防止便秘及保持血管健康	各類葉菜、瓜類、水果及菌藻類，如西蘭花、菜心、冬瓜、胡蘿蔔、蕃茄及草菇等	可選擇不同顏色的蔬果以吸收有益健康的營養素。每天應最少進食一種深綠色的蔬菜，因為它們含豐富的鈣質、鐵質、維他命C及葉酸
<b>奶品類</b>	- 含豐富鈣質、蛋白質及維他命D，有助強化牙齒及骨骼，預防骨質疏鬆症	牛奶、芝士及乳酪等	奶品類食物中的脂肪屬飽和脂肪酸，攝取過量會增加患上心臟病的機會，所以應儘量選擇低脂或脫脂奶類製品作日常飲用
<b>蛋、豆、魚、肉類</b>	- 含豐富蛋白質，有助修補細胞及維持體內新陳代謝的需要	豬、牛及雞肉，魚類及海鮮、蛋類、豆腐及乾豆等	可選擇瘦肉、去皮禽肉，以減低飽和脂肪及膽固醇的攝取。亦可以豆類如黃豆、豆腐等代替肉類

食物類別	主要功能及營養特色	主要食物來源	精明選擇
<b>油、鹽、糖類</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 脂肪和糖份能為身體提供熱能，但過量進食會導致肥胖，增加患上高血壓、高膽固醇、心臟病、中風等慢性疾病的風險。</li> <li>- 鈉質(鹽份)有助維持體內水份平衡，惟多吃高鹽份的食物可導致高血壓及增加腎臟負擔</li> </ul>	牛油、食油、忌廉蛋糕、煎炸食物、雪糕、糖果、汽水、加工或醃製食物及各式調味料	食物中一般已包含身體所需的脂肪、鈉質(鹽份)及糖份，所以應小心控制加工食品、調味醬油、烹調過程及日常零食中的油、鹽、糖的攝取量
<b>流質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提供水份，幫助食物的消化及吸收、調節體溫、輸送營養素及帶走血液中的代謝物</li> </ul>	清水、鮮榨果汁、清湯及其他各類飲品	高糖份的飲品會增加熱量的攝取，應儘量選擇天然不加糖份的飲品，如無糖豆奶、鮮榨果汁及清水等

### 附錄三 生熟食物份量換算表

五穀類	生		熟	
	一份澱粉質	一般成人 建議份量 (午餐或晚餐 各5份)	一份澱粉質	一般成人 建議份量 (午餐或晚餐 各5份)
米	= $\frac{1}{15}$ 杯 = 12 $\frac{1}{2}$ 克	= $\frac{1}{3}$ 杯 = 63克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 1滿湯匙	= 1平碗 = 5 滿湯匙
紅米 / 糙米	= $\frac{1}{15}$ 杯 = 12 $\frac{3}{10}$ 克	= $\frac{1}{3}$ 杯 = 63克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 1滿湯匙	= 1平碗 = 5 滿湯匙
米粉	= 12克	= 60克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 40克	= 1平碗 = 200克
米線	= 13克	= 65克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 40克	= 1平碗 = 200克
河粉	= 12 $\frac{4}{5}$ 克	= 64克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 40克	= 1平碗 = 200克
上海麵、 蕎麥麵	= 14克	= 70克	= $\frac{1}{5}$ 碗 = 40克	= 1平碗 = 200克
生麵、蛋麵	= 14克	= 70克	= $\frac{1}{4}$ 碗 = 40克	= 1 $\frac{1}{4}$ 平碗 = 200克
通粉、意粉	= $\frac{1}{8}$ 杯 = 13克	= $\frac{5}{8}$ 杯 = 65克	= $\frac{1}{3}$ 碗 = 50 克	= 1 $\frac{2}{3}$ 碗 = 250克
麥皮	= $\frac{1}{4}$ 杯 = 15克 = 1湯匙	= 1 $\frac{1}{4}$ 杯 = 75克 = 5湯匙	= $\frac{1}{2}$ 碗 = 120毫升	= 2 $\frac{1}{2}$ 碗 = 600毫升
粉絲	= $\frac{1}{3}$ 細包 = 20克	= 1 $\frac{2}{3}$ 細包 = 100克	= $\frac{1}{2}$ 碗	= 2 $\frac{1}{2}$ 碗

肉類	生		熟	
	一份肉類	一般成人建議份量 (午餐/晚餐各2-3份)	一份肉類	一般成人建議份量 (午餐/晚餐各2-3份)
肉類 (如牛、豬、雞或魚肉)	= 1 $\frac{1}{3}$ 兩 = 53克	= 2 $\frac{2}{3}$ —4兩 = 106—159克	= 1兩 = 40克	= 2—3兩 = 80—120克
蔬菜類	生		熟	
	一份蔬菜	一般成人建議份量 (午餐/晚餐各1.5份)	一份蔬菜	一般成人建議份量 (午餐/晚餐各1.5份)
菜類 (如生菜、白菜、小棠菜、豆苗、菠菜、萵菜、通菜、菜心、芥蘭、萆菜、西蘭花、椰菜花等)	= 1 $\frac{1}{2}$ 兩 = 55克 = 1碗	= 2 $\frac{1}{4}$ 兩 = 83克 = 1 $\frac{1}{2}$ 碗	= 2兩 = 85克 = $\frac{1}{2}$ 碗	= 3兩 = 128克 = $\frac{3}{4}$ 碗
瓜類 (如冬瓜、節瓜、翠玉瓜等)	= 5兩 = 196克 = 1碗	= 7 $\frac{1}{2}$ 兩 = 294克 = 1 $\frac{1}{2}$ 碗	= 2兩 = 90克 = $\frac{1}{2}$ 碗	= 3兩 = 135克 = $\frac{3}{4}$ 碗
菇類	= 1 $\frac{3}{4}$ 兩 = 70克 = 1碗	= 2 $\frac{2}{3}$ 兩 = 105克 = 1 $\frac{1}{2}$ 碗	= 2兩 = 80克 = $\frac{1}{2}$ 碗	= 3兩 = 120克 = $\frac{3}{4}$ 碗

## 補充資料:重量及容量換算表

### 重量

	1公斤	1斤	1磅	1兩	1克
=公斤	1	$\frac{3}{5}$	$\frac{9}{20}$	$\frac{1}{26}$	$\frac{1}{1000}$
=斤	$1\frac{2}{3}$	1	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{16}$	$\frac{1}{608}$
=磅	$2\frac{1}{5}$	$1\frac{1}{3}$	1	$\frac{1}{12}$	$\frac{1}{454}$
=兩	$26\frac{1}{3}$	16	12	1	$\frac{1}{40}$
=克	1000	599	454	約37	1

### 容量

	1公升	1杯或碗	1湯匙	1茶匙	1毫升
=公升	1	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{200}$	$\frac{1}{200}$	$\frac{1}{1000}$
=杯或碗	$4\frac{1}{5}$	1	$\frac{1}{16}$	$\frac{1}{48}$	$\frac{1}{240}$
=湯匙	$66\frac{2}{3}$	16	1	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{15}$
=茶匙	200	48	3	1	$\frac{1}{5}$
=毫升	1000	240	15	5	1

## 附錄四 糖尿餐建議食物份量

### 每天總份量

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
澱粉 12-13份 肉、魚、豆類 4 兩 瓜菜、菇類 3份 水果 2份 低脂奶類 1-2份 食油6茶匙或以下	澱粉 15-16份 肉、魚、豆類 5-6兩 瓜菜、菇類 3份 水果 2份 低脂奶類 1-2份 食油6茶匙或以下	澱粉 18-20份 肉、魚、豆類 6-8兩 瓜菜、菇類 3份 水果 2份 低脂奶類 1-2份 食油6茶匙或以下	澱粉 22份 肉、魚、豆類 8 兩 瓜菜、菇類 3份 水果 2份 低脂奶類 1-2份 食油6茶匙或以下

### 早餐

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
3-4份澱粉 0-1兩肉類 0-1份奶類 0-1份蔬菜	3-4份澱粉 0-1兩肉類 0-1份奶類 0-1份蔬菜	4-5份澱粉 0-2兩肉類 0-1份奶類 0-1份蔬菜	4-6份澱粉 0-2兩肉類 0-1份奶類 0-1份蔬菜

### 上午茶

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
0-1份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-1份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類

### 午餐

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
3-4份澱粉 2兩肉類 1.5份蔬菜	4-5份澱粉 2-3兩肉類 1.5份蔬菜	5-7份澱粉 2-4兩肉類 1.5份蔬菜	6-7份澱粉 2-4兩肉類 1.5份蔬菜

## 下午茶

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
0-1份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-1份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類

## 晚餐

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
3-4份澱粉 1-2兩肉類 1.5份蔬菜	4-5份澱粉 2-3兩肉類 1.5份蔬菜	5-7份澱粉 2-4兩肉類 1.5份蔬菜	6-7份澱粉 2-4兩肉類 1.5-2份蔬菜

## 消夜

1200千卡路里	1500千卡路里	1800千卡路里	2000千卡路里
0-1/2份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-1份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類	0-2份澱粉 或1份水果 或1份奶類

(備註：以上份量同時適用於低脂餐或健美餐)

## 附錄五 食物食用份量換算表

## 澱粉質(醣質)量度單位

1 湯匙飯 = 10 克醣質 = 1 份澱粉質

1 平碗/中號碗 = 5 湯匙飯 = 5 份澱粉質

澱粉質食品		水果類食品		肉類食品及其代替品	
每份含醣質10克/ 蛋白質1克/ 熱量45千卡		每份含醣質10克/ 熱量40千卡		每份含蛋白質7克/ 脂肪質5克/ 熱量75千卡	
五穀類		橙、柑、雪梨/香梨	1個(細)	豬、牛、雞、鵝、鴨、魚肉(熟)	1兩(1個乒乓球大小)或4薄片
飯	1湯匙或 1/5碗	蘋果、啤梨	1/2個(中)		
粥、麥皮	1/2碗	布祿	1/2個(大)	雞蛋	1隻(大)
爛飯、通粉、意粉	1/3碗	蕃石榴、紅柿、楊桃	1/2個	蛋白	2隻(大)
米粉、河粉	1/5碗	奇異果	1個	蝦(中)、帶子(中)	4隻
上海麵、烏冬	1/5碗	香蕉、大蕉	1/2隻	低脂芝士	1 1/2塊
蛋麵	1/3個	皇帝蕉	1隻	火腿	1片
壽司	約1件	新鮮菠蘿	1片 (2.5cm厚)	加工的肉類，如魚蛋、墨魚丸	4-5粒(中)
粟米片	1/2碗	沙田柚	2件		
麵包、餅乾		西梅	2粒	黃豆及其製成品	
麵包、麥包	1/2塊	芒果	1/3個	硬豆腐	1/3磚
豬仔包	1/3個	提子	10粒(細)/ 5粒(大)	水豆腐	1磚
消化餅	1塊	士多啤梨、龍眼	8粒(細)	玉子豆腐	2/3條
克力架	2塊	車厘子	6粒(細)	素雞	1/2條
梳打餅	1小包 (2塊)	荔枝	3粒(大)	腐皮(乾)	1 1/2塊
馬利餅	2塊(小)	西瓜	1/2磅(連皮)	枝竹(乾)	1條

澱粉質食品		水果類食品		肉類食品及其代替品
每份含醣質10克/ 蛋白質1克/ 熱量45千卡		每份含醣質10克/ 熱量40千卡		每份含蛋白質7克/ 脂肪質5克/ 熱量75千卡
		木瓜/ 蜜瓜 / 哈密瓜	1/4磅(連皮)	
高澱粉質蔬菜		火龍果	1/3個	
馬鈴薯、蕃 薯、芋頭、慈 菇	1個雞 蛋大小	鮮榨橙汁	1/2杯=120 克	
南瓜、蓮藕、 紅蘿蔔	2個雞 蛋大小	果乾(如提子 乾)	1/2盒=42克	
粟米	1/3條			
粟米粒	3平 湯匙			
豆類				
栗子	2粒(大)			
粉絲(濕)	1/2 碗			
乾蓮子、茄汁 豆、熟紅/綠 豆、黑豆、眉豆	4平 湯匙			

奶類食品		蔬菜類食品	
每份含醣質12克/蛋白質8克		以下食物相等於1份蔬菜類	
脫脂奶、低脂奶	1杯(240毫升)	葉菜(熟)	1/2碗
脫脂奶粉	4湯匙	瓜類(熟)	1/2碗
低脂純味酸乳酪	1杯(150毫升)	菇類(熟)	1/2碗
		未經烹調葉菜	1碗

脂肪類食品			
每份含脂肪質5克/熱量45千卡			
食油（芥花子油、粟米油、花生油、橄欖油）	1茶匙	腰果、杏仁、榛子	6-7粒
植物牛油、牛油(含較高飽和脂肪)	1茶匙	花生、開心果	10-12粒
沙律醬、花生醬	2茶匙	芝麻	1湯匙
合桃、夏威夷果仁	2-3粒	瓜子(連殼)	4湯匙

資料來源：

1. 醫院管理局(2005)。《你的糖尿病餐單及精裝食物交換法》。香港：醫院管理局。
2. 衛生署(2006)。《學校午膳供應商實用手冊》。香港：政府物流服務署。

## 附錄六 一週膳食餐單評量表

單位名稱：\_\_\_\_\_

餐單執行日期：\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

檢視人員：\_\_\_\_\_

檢視要點		符合建議		改善 或跟進 行動
<b>早餐</b>				
1.	鼓勵多供應的食物類別	是(1分)	否(0分)	
1.1	提供3次或以上的全麥五穀類			
2.	限制供應的食物： 每星期供應3次或以下 = 2分；4-5次 = 1分；5次以上 = 0分	3次或以下 (2分)	5次上 (0分)	
2.1	添加了脂肪或油份的五穀類或飽點			
2.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	4-5次 (1分)		
2.3	加工或醃製的肉類或蛋類			
2.4	加工或醃製的蔬菜類			
3.	每星期供應3次或以下黃燈飲品以及完全沒有出現紅燈飲品	是(1分)	否(0分)	
4.	強烈鼓勵不供應的食品(完全沒有提供以下食品)	是(1分)	否(0分)	
4.1	油炸食物			
4.2	鹽份極高的食品			
5.	提供多樣化選擇	是(1分)	否(0分)	
早餐總分= 6分 (A)		得分：	_____	*每星期於早餐供應2次或以上瓜菜(不包括醃製瓜菜)可額外多加1分

檢視要點		符合建議		改善或跟進行動
<b>午餐</b>				
1.	鼓勵多供應的食物類別	是(1分)	否(0分)	
1.1	提供3次或以上的全麥五穀類			
2.	限制供應的食物： 每星期供應3次或以下 = 3分； 4-6次 = 2分 每星期供應7-9次 = 1分； 10次或以上 = 0分	3次或以下 (3分)	10次或以上 (0分)	
2.1	添加了脂肪或油份的五穀類			
2.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉			
2.3	加工或醃製的肉類或蛋類			
2.4	加工或醃製的蔬菜類			
2.5	高鹽份醬汁或芡汁			
2.6	高熱量醬汁或芡汁			
3.	強烈鼓勵不供應的食品(完全沒有提供以下食品)	是(1分)	否(0分)	
3.1	油炸食物			
3.2	鹽份極高的食品			
4.	每天的午餐均有提供瓜菜	是(1分)	否(0分)	
5.	每天的午餐均有提供低脂肪的優質蛋白質食物	是(1分)	否(0分)	
6.	每天的午餐所供應五穀類、蔬菜類與肉類的份量比例符合3:2:1原則	是(1分)	否(0分)	
7.	提供多樣化選擇	是(1分)	否(0分)	
午餐總分=9分 (B)		得分：		_____

檢視要點		符合建議		改善 或跟進 行動	
<b>晚餐</b>					
1.	鼓勵多供應的食物類別	是(1分)	否(0分)		
1.1	提供3次或以上的全麥五穀類				
2.	限制供應的食物： 每星期供應3次或以下 = 3分； 4-6次 = 2分 每星期供應7-9次 = 1分； 10次或以上 = 0分	3次或 以下 (3分)	10次或 以上 (0分)		
2.1	添加了脂肪或油份的五穀類				
2.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的 禽肉				4-6次 (2分)
2.3	加工或醃製的肉類或蛋類				7-9次 (1分)
2.4	加工或醃製的蔬菜類				
2.5	高鹽份醬汁或芡汁				
2.6	高熱量醬汁或芡汁				
3.	強烈鼓勵不供應的食品(完全沒有提供以下食品)	是(1分)	否(0分)		
3.1	油炸食物				
3.2	鹽份極高的食品				
4.	每天的晚餐均有提供瓜菜	是(1分)	否(0分)		
5.	每天的晚餐均有提供低脂肪的優質蛋白質食物	是(1分)	否(0分)		
6.	每天的晚餐所供應五穀類、蔬菜類與肉類的份量比例符合3:2:1原則	是(1分)	否(0分)		
7.	提供多樣化選擇	是(1分)	否(0分)		
晚餐總分=9分 (C)		得分：		_____	

檢視要點		符合建議		改善 或跟進 行動
<b>茶點及消夜</b>				
1.	完全沒有出現高熱量或高鹽份及營養價值偏低的紅燈茶點食物	是(1分)	否(0分)	
2.	完全沒有出現紅燈飲品	是(1分)	否(0分)	
3.	每星期總共供應3次或以下黃燈食物	是(1分)	否(0分)	
4.	每星期總共供應3次或以下黃燈飲品	是(1分)	否(0分)	
5.	提供多樣化選擇	是(1分)	否(0分)	
茶點及消夜總分=5分 (D)		得分：		_____
綜合全日餐單				
1.	每日最少供應2份水果	是(1分)	否(0分)	
2.	每日最少供應1次低脂高鈣食物或飲品	是(1分)	否(0分)	
綜合總分=2分 (E)		得分：		_____
總計=_____分 (A)+(B)+(C)+(D)+(E)		總得分： _____/31		
整體評價：				



## 基督教懷智服務處

基督教懷智服務處創立於 1979 年，為一非牟利社會服務機構，為 6 歲或以上之殘疾人士提供復康服務及支援。本會現時共有 22 個服務單位，提供日間中心、宿舍、就業服務、護理院、專業及社區支援等。於 2002 年，本會成立了一所社會企業 — 懷智匡業有限公司，營辦多種業務，為殘疾人士提供就業及培訓機會，以協助他們自力更生，投入社會及工作。

本會目前共有 400 多名員工，包括社工、護士、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及言語治療師等，為大約 1,200 名服務使用者提供服務。

## 香港中文大學健康教育及促進健康中心

香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院轄下的健康教育及促進健康中心於 2000 年 8 月初成立，旨在推動全民健康，通過培訓、教育、研究及健康服務推動健康教育及促進健康發展。中心致力通過不同場所推動健康促進發展，包括生活、工作、學習及遊樂場所等等，並著意定位為健康教育的催化者和捍衛者，竭力與各界人士和機構建立策略合作關係，從而推動健康促進發展。

ISBN 978-988-99655-6-3



9 789889 965563 >

非賣品