

# 健康飲食預防危疾

## ✓ 貼士1: 每日能量攝取量

性別	18-35歲	35-55歲	55歲或以上
女	2000卡路里	1800卡路里	1500卡路里
男	2800卡路里	2500卡路里	2100卡路里
懷孕期	+ 300卡路里		
哺乳期	+ 500卡路里		

- 減肥人士每日能量攝取:  
(男)不少於1500卡路里; (女)不少於1200卡路里

## 食物卡路里表

### 五穀類: (每日攝取量為總能量之45-65%)

食物	份量	卡路里
白飯	1平碗	205
糙米飯	1平碗	195
意大利粉, 熟	100克	158
即食麵	100克	473
腸仔包	1個	232

### 肉類: (每日攝取量為總能量之10-15%)

食物	份量	卡路里
三文魚	100克	139
牛肉(里脊)	100克	107
豬肉(里脊)	100克	155
雞胸肉	100克	133
香腸	100克	270
午餐肉	100克	353

### 脂肪: (每日攝取量為總能量之15-30%)

食物	份量	卡路里
牛油	1茶匙	42
人造牛油	1茶匙	34
橄欖油	1茶匙	45
芥花籽油	1茶匙	44
豬油	1茶匙	45
千島醬	1茶匙	19
花生醬	1茶匙	30

## ✓ 貼士2: 保健心臟飲食之脂肪

- 想心臟健康, 要特別注意脂肪的攝取量。脂肪中的膽固醇、飽和脂肪和反式脂肪會提升血中的膽固醇, 積聚在血管壁上使血管硬化和狹窄, 而導致血管堵塞、中風、冠心病及動脈瘤。
- 挑選含脂肪的食物時, 不要單看膽固醇含量, 需同時留意飽和脂肪和反式脂肪的含量。有些食物中的膽固醇量可能偏低, 但飽和脂肪或反式脂肪偏高, 都不應多吃。

### 攝取建議:

- 膽固醇每天不多於300毫克
- 飽和脂肪應佔每日總脂肪之10%
- 反式脂肪不超過每天所需能量的1%



## 脂肪含量表

食物	脂肪(克)	飽和脂肪(克)	膽固醇(毫克)
雞蛋(大)	6	2	210
全脂奶(250ml)	10	6	30
脫脂奶(250ml)	0	0	0
雞肉連皮(2兩)	6.5	2.5	50
雞肉去皮(2兩)	2.5	1	45
牛肉瘦(2兩)	4	1.7	54
蝦去蝦頭(2兩)	1	0.5	55

- 反式脂肪能增加患心臟病風險。這類脂肪通常出現於加工食品如蛋糕、餅、酥皮、中式酥餅、油炸食品及人造牛油等。

食物	脂肪(克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)
蛋撻1個	11.4	4.6	0.23
雞批1個	19.3	8.7	0.44
薯片1包細	18	5.4	0.08
菠蘿包1個	10.8	3.7	0.11
吞拿魚酥皮卷1件	18.2	8.4	0.64
西多士1件	29.7	4.6	0.12

### 「壞」脂肪 (提升血中膽固醇)

飽和脂肪  
反式脂肪  
過量膽固醇

### 「好」脂肪 (控制血中膽固醇)

單元不飽和脂肪  
(果仁、橄欖油及芥花籽油等)  
多元不飽和脂肪  
(三文魚、沙丁魚、芥花籽油等)

在植物油中, 椰油及棕櫚油的飽和脂肪含量高, 要小心選擇食物, 避免經常進食含椰油, 椰漿和即食麵等食物。



## ✓ 貼士3: 預防癌症飲食

保持優質人生可減低患上癌症機會, 包括:

- 在陽光下, 懂得用防曬用品
- 不吸煙
- 多做運動
- 保持均衡飲食
- 良好體重
- 不沾或減少飲用酒精飲品

據Cancer Council Australia 表示

- 戒煙者在1年後能有效減低患心臟病機會, 而10年後能降低患肺癌機會五成之多。
- 高纖均衡飲食能有效維持健康體重和預防大腸、肝、肺及胃等癌症。建議每天需吸收二份水果和五份蔬菜, 避免醃製食品及高脂/全脂食品。
- 過重人士應訂下目標減5-10%之體重。每月約減1-4公斤。
- 飲用酒精增加患大腸、乳腺、食道、肝癌機會。飲用越多, 患上癌症機會越高。不論是啤酒、紅/白酒或烈酒同樣提升癌症機會。所以飲用者需每星期2天或以上不沾酒; 選擇低酒精飲品; 不要空腹飲酒; 每天不多於2份酒精飲品。

### 例子:

1份酒精 =	<ul style="list-style-type: none"> <li>100毫升紅/白酒</li> <li>285毫升啤酒</li> <li>30毫升烈酒</li> </ul>	1份水果 =	<ul style="list-style-type: none"> <li>1個中蘋果</li> <li>1飯碗粒狀水果</li> <li>2粒鮮西梅</li> <li>半杯鮮果汁</li> </ul>
1份蔬菜 =	<ul style="list-style-type: none"> <li>半碗熟瓜/菜</li> <li>1碗沙律菜</li> </ul>		



資料由膳形營養中心澳洲註冊營養師李淑珩提供  
www.dietfit-nutritionhk.com