



CBMP1008CR 健康飲食

日期：18 Mar & 20 May 2014 (共 2 節)

時間：11:00~13:00

地址：葵興教學中心 2 座 9 樓

主講：Candy Shum MSc.

單元一	飲食與健康	單元二	營養素知多少
單元三	兒童健康飲食	單元四	婦女健康飲食
單元五	上班族健康飲食	單元六	長者健康飲食
單元七	飲食與疾病治療 (一)	單元八	飲食與疾病治療 (二)
單元九	減肥與 Keep Fit	單元十	素食與健康
單元十一	營養補充品	單元十二	健康入廚指南
單元十三	健康美麗人生		

平衡膳食

平衡膳食是指選擇多種食物，經過適當搭配做出的膳食，這種膳食能滿足身體對能量及各種營養素的需求。

香港健康飲食金字塔

吃最少 — 油、糖、鹽類

吃適量 — 肉、魚、蛋、豆類 (5~6 兩)

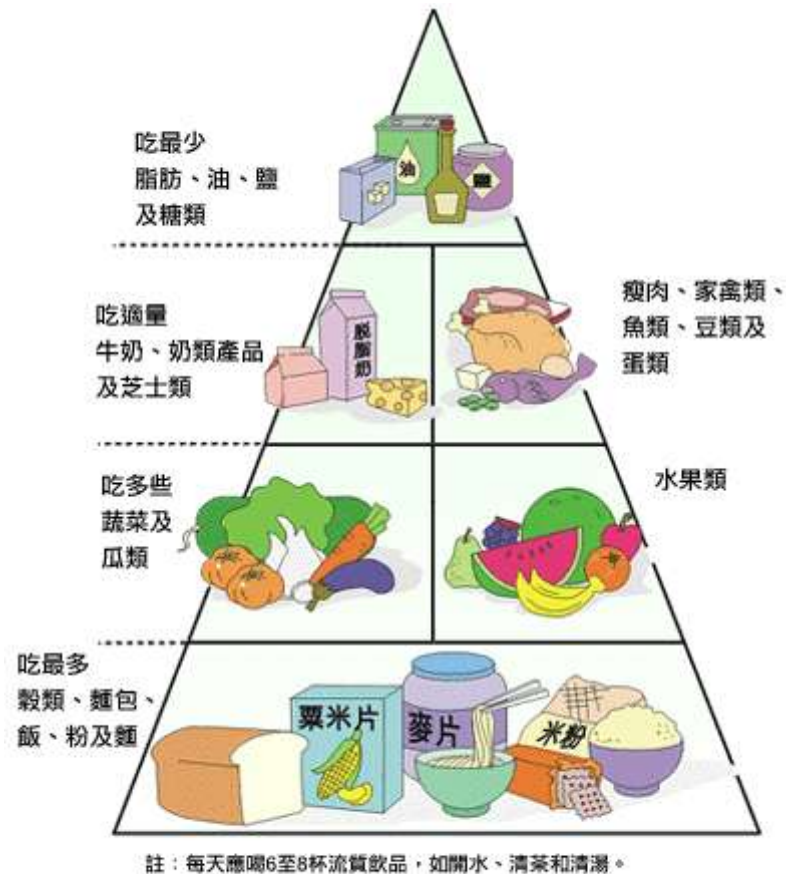
及奶品類 (1~2 杯 250ml)

吃多些 — 瓜菜 (6~8 兩)、水果類 (2~3 份)

吃最多 — 五穀類 (3~6 中型碗)

另外：

每天喝 6~8 杯 (250ml) 流質飲品



健康飲食金字塔



合作機構：



人體需要的營養素：

碳水化合物

蛋白質

脂肪

礦物質

維生素





合作機構：



穀類 & 薯類

提供 ~ 碳水化合物、蛋白質、膳食纖維及
B 族維生素

穀類：米、麵...

薯類：馬鈴薯、甘薯...



動物性食物



提供 ~ 蛋白質、脂肪、礦物質、維生素 A、
B 族維生素及維生素 D

包括：肉、禽、魚、奶、蛋



合作機構：



豆類 & 堅果

提供 ~ 蛋白質、脂肪、膳食纖維、礦物質、
B 族維生素及維生素 E

豆類：大豆、乾豆類...

堅果：花生、核桃、杏仁...





合作機構：



蔬菜、水果 & 菌藻類

提供 ~ 膳食纖維、礦物質、
維生素 C、胡蘿蔔素、維生素 K



蔬菜 & 菌藻：

1. 葉菜類【白菜、菠菜】
2. 莖菜類【馬鈴薯、蓮藕】
3. 花菜類【韮菜花、西蘭花】
4. 果菜、果莢類【蕃茄、毛豆】
5. 瓜類【南瓜、苦瓜】
6. 根菜類【蘿蔔、牛蒡】
7. 食用菌類【猴頭菇、黑木耳】
8. 野菜【玉竹、茵陳】

水果：蘋果、橙、香蕉...



特殊人群



1. 發育高峰期 (出生第 1 年 & 青春期)
2. 懷孕期婦女
3. 更年期
4. 長者



嚴格說一般上班族並不列入特殊人群，有特殊營養需要的工種才算特殊人群，如高、低溫作業人員。然而因為上班族常會出現一些飲食陋習，所以在營養角度亦會作出探討和找出對應方案。

4 ~ 6歲生理特點



1. 發育比 1~3 歲減慢，然而咀嚼和消化功能增強至接近成人
2. 體重增加減慢（1.5~2kg/年），
身高增長速度加快（5~8cm/年）
3. 開始換牙
4. 視力發展關鍵期，是預防眼疾和治療視力的黃金時間

拒食與偏食

偶爾食慾不佳父母無須過份憂慮，

營養不良並非短時間會形成。作菜款式宜多變化，口味多更新，多選不同顏色的食材都可幫助增進兒童食慾，或者亦可讓兒童共同參與簡單的烹調過程，

如涼拌、包裹等製作，

從而提高兒童對進餐的興趣。





合作機構：



6 ~ 12歲生理特點



一般而言，兒童開始進入學習階段，發育逐漸平穩，但仍處於合成代謝高於分解代謝階段，營養需求和要求仍然高。

學齡兒童容易出現肥胖、缺鐵性貧血、部分維生素缺乏和鈣、鋅缺乏的情況，父母應儘量培養兒童不偏食。



合辦機構：



13 ~ 18歲營養指導

針對發育期所需



- A. 維生素 B 族：參與肌肉、血液、神經系統方面的健康
- B. 維生素 C：青少年對蔬果的攝取很容易疏忽，要留意
維生素 C 是否攝入不足
- C. 鐵：反應緩慢、脾氣壞與注意力不集中等現象都是缺鐵的徵狀
- D. 鈣：發育期的青少年需要大量鈣來幫助骨骼及牙齒生長，
吸收鈣的同時留意鎂的攝入，可幫助鈣的吸收。

13 ~ 18歲營養指導



針對活潑好動的需要

- A. 維生素 B 族：參與醣類、蛋白質、脂肪的代謝，提供熱量
- B. 鉀和鈉：大量鈉和鉀會隨汗水排出體外，所以運動時要補充大量水分、鈉和鉀。



合作機構：



13 ~ 18歲營養指導



針對學習的需要

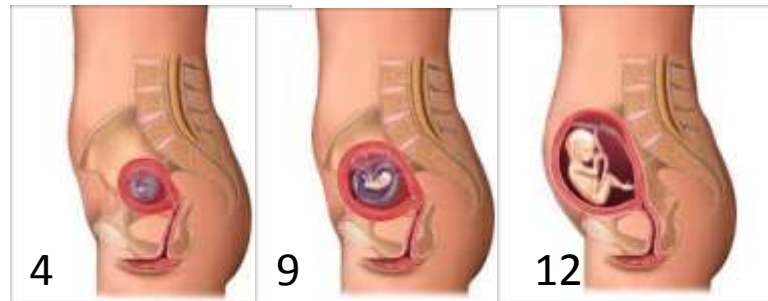
- A. 膽鹼：腦部神經傳導物質之一，有助於神經系統的傳遞，
增強腦力，提高記憶力
- B. 維生素 B 族：可以消除疲勞，振作精神
- C. 維生素 E：極佳的抗氧化劑，消除體內自由基，避免它傷
害腦細胞影響記憶力和思考等能力

孕早期（1~12週）的營養保健

胚胎細胞的分化增殖和主要器官形成的階段。

膳食：

1. 清淡且易消化
2. 少食多餐
3. 多選優質蛋白質
4. 充足的維生素 B 族
5. 孕前 1 個月已需要補充葉酸達每天 400~600 μ g
6. 可選一些帶酸味的食物幫助增加食欲





合作機構：



孕中期（13~27週）的營養保健

胎兒生長速度加快，
對營養需求非常高且重要。

膳食：

1. 充足能量
2. 多選含鈣和鐵的食物以避免貧血
3. 適當 n-3 和 n-6 脂肪酸以滿足胎兒腦神經細胞發育
4. 多吃新鮮蔬果以防止便秘，其中 50% 最好是深綠色蔬菜
5. 多吃 B 族維生素和膳食纖維高的五穀雜糧





合作機構：



孕晚期（28~40週）的營養保健

胎兒生長最快，體重增長佔孕期之一半。胎兒腦細胞分裂迅速增加，骨骼鈣化。

膳食：

1. 充足的多元不飽和脂肪酸食物
2. 有水腫之孕婦控制鹽的份量
3. 避免攝入酒精、咖啡、濃茶、辣椒等刺激性食物
4. 每天可進食 4~5 餐次
5. 適量運動





孕婦忌吃

1. 避免油膩與刺激性的食物【加重胃部負擔和引起腸胃不適】
2. 忌辛辣、燥烈食物【孕中期開始子宮增大壓迫著腸子，使排便難用力，再加上懷孕腸胃蠕動不好，比孕前慢上 30%，若再加上辛燥食物情況更加不理想，引發痔瘡】
3. 避免生食及過度加工的食物【減低受細菌感染和加工化學成分過多的機會】
4. 避免濃茶【茶內的單寧酸會影響鐵吸收，每天不宜喝多於 2 杯】
5. 忌當歸紅花等活血食物【過份活血食物有導致流產的可能】
6. 不煙不酒不咖啡【咖啡因可能產生自發性流產、出生嬰兒體重過輕等問題；抽煙已明確知道對胎兒不好，1 天抽 1 包嬰兒死亡率會增加 20 %；酒精也有可能影響胎兒中樞神經、心血管等，可免則免】

上班族膳食特點



外食：肉類太多，青菜太少，高油、高鹽、高糖。

晚餐：太晚（9~10時才晚餐），中間時間空腹太久。

建議能在6~7時吃些輕量食物（如梳打餅、麥片等），回家後再搭配水果來吃比較健康，而飯後最好2小時才睡，食物能有消化的時段。



合作機構：



上班族飲食壞習慣

1. 不吃早餐、嗜飲咖啡：嚴重傷胃，咖啡因更可使心臟功能發生改變並可使血管中的膽固醇增高。
2. 保溫杯泡茶：茶葉中含有大量的鞣酸、茶鹼、茶香油和多種維生素，使用保溫杯長時間把茶葉浸泡在水中會使其全遭破壞。
3. 晚餐太豐盛：飯後來不及消化已經要睡覺了，除了容易形成脂肪外也容易使之凝結在腹壁、血管壁上，久而久之便會肥胖
4. 飲水不足：上班族由於工作時高度集中精神，極容易忘記喝水，造成體內水分不足，血濃度增高，增加血栓形成，還會影響腎臟代謝功能。



上班族飲食壞習慣

5. 過量攝切酒精：經常飲酒會使肝臟發生酒精中毒而致發炎腫大。
6. 水果當主食：水果雖然含多種維生素和果分，卻缺少人體需要的3大產熱營養素，特別是蛋白質和某些微量元素。
7. 進食速度過快：大部分上班族的午餐都是非常匆忙的解決掉。進食速度快，食物未得充分咀嚼便吞嚥下，加重腸胃負擔。
8. 餐後吸煙：有害物質更易進入人體。
據研究，人在吃飯以後，胃腸蠕動加強，血液循環加快，在這時吸煙，煙中的有毒物質比平時更容易進入人體，加重對人體健康的損害。



更年期

人到中年，特別是女性，「更年期」
這個話題總是難以啟口，可免則免。

事實上，這是女性生命中一個必經階段，自然現象。

男性有沒有「更年期」？絕對是有，只是徵狀不明顯，當男性到了 40 歲後，就可能會出現一些跟女性更年期相似的徵狀，那就是男性更年期了，主要的成因是由於男性賀爾蒙的水平漸漸下降所引致。

至於女性，到了 45~55 歲之間，卵巢開始缺乏足夠卵胞來接受腦下垂體分泌的刺激，以致週期性的雌雄激素及孕激素越來越少影響月經週期，時早時遲，經量時多時少，那就是女性更年期了。



過渡更年期

1. 避免吸煙及喝酒 – 香煙內所含的尼古丁，會抑制卵巢產生雌激素，影響新骨細胞的形成；酒精則會影響肝臟調節血內激素濃度的功能。
2. 運動 – 每星期最少做三次運動，負重運動如步行、跑步等，都可令骨骼強壯。陽光下步行更可促進體內維他命 D 的合成，有助體內鈣的吸收。
3. 潮熱的處理 – 宜選擇寬鬆及棉質的薄衣。辣的食物、酒精、濃茶、咖啡等都會使潮熱加重，應盡量避免。遇到熾熱不適時，可用溫水淋浴。



老年人生理特點

主要表現以下三方面：



1. 細胞數量減少，但體積變化不大，突出表現在肌肉組織的重量減少而出現肌肉萎縮，體積變小。
2. 機體水分減少主要是細胞內液減少，影響體溫調節，降低老件人對環溫度改變的適應能力。
3. 骨組織礦物質和骨基質均減少，尤其是鈣少，出現骨密度降低、易患骨質疏鬆症。男和女性骨密度減少度不一樣，這可能與激素改變有關。



合作機構：



老年人膳食建議

老年人的膳食應該注意以下幾點：

1. 食物宜細切 – 老年人不要因為牙齒不好而減少或拒絕蔬果，可以把蔬果切細使之容易咀嚼和吞嚥。
2. 主食中包括粗糧 – 全麥面、玉米、小米、蕎麥、燕麥這上粗糧比精糧有更多的維生素、礦物質和膳食纖維。
3. 多吃大豆和豆製品 – 豆及其製品不僅有豐富的蛋白質，更含豐富的鈣和大豆異黃酮，有助體內抑制脂質過氧化，並預防和治療心腦血管疾病和骨質疏鬆。





合作機構：



老年人膳食建議

4. 適量食用禽魚肉 – 雞肉、魚肉脂肪含量較低，較易消化，適合老年人食用。
5. 多吃蔬果 – 蔬果是多種維生素的重要來源，而且有大量膳食纖維，可幫助預防便秘。
6. 清淡少鹽飲食 – 多採用蒸、煮、燉等少油烹調方式，避免攝入過多的脂肪而肥胖。亦儘量少用高鹽份醬料，以免增加高血壓的風險。

