



養和醫院

Hong Kong Sanatorium & Hospital

食得有營 煮得夠「蒸」

柳慧欣 Vivian Lau

註冊營養師(加拿大)
養和醫院營養師

30/11/2013

養和

體格健康檢查

- 男士個案

1. 肥胖/痴肥	58%
2. 脂肪肝	35%
3. 高膽固醇	34%
4. 高血脂	22%
5. 高血壓	19%
6. 糖尿病	11%
7. 高三酸甘油酸	10%
8. 膽石	6%
9. 高血糖	5%
10. 健康	3%

體格健康檢查

- 女士個案

1. 高膽固醇	22%
2. 肥胖/痴肥	22%
3. 脂肪肝	10%
4. 乳房纖維瘤	8%
5. 高血壓	7%
6. 貧血	6%
7. 過輕	5%
8. 高血脂	5%
9. 高三酸甘油酸	5%
10. 糖尿病	5%
11. 健康	3%

飲食指引

均衡飲食及恆常運動有助減低
以下疾病的風險：

心臟病, 高血壓, 糖尿病, 骨質疏鬆症,
便秘, 缺鐵性貧血及癌症

體重指數 Body Mass Index

一個以體重及身高的比例來計算患病的機會率的方法。

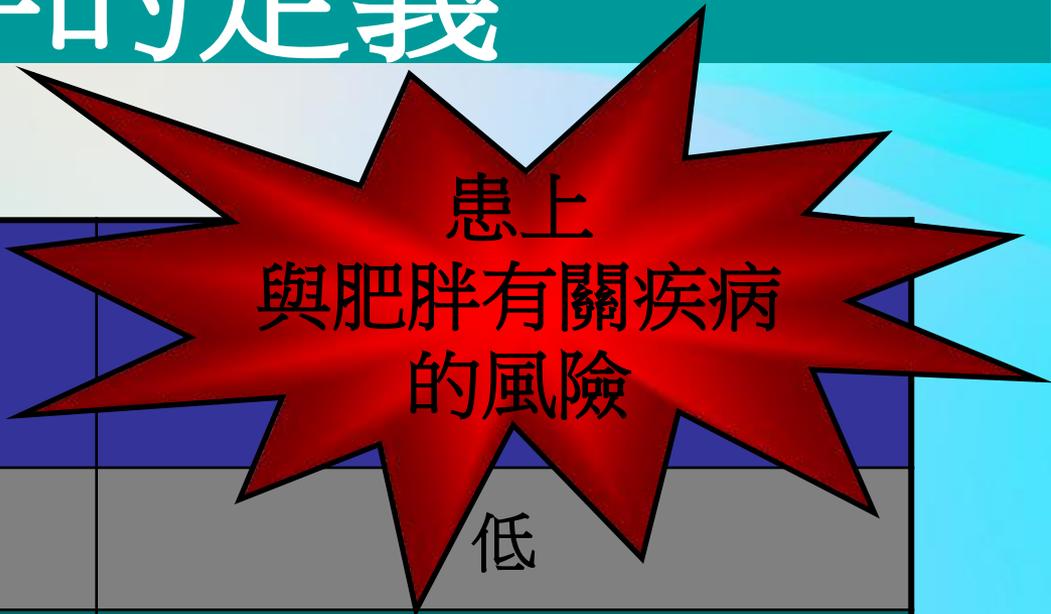
體重指數 =

$$\frac{\text{體重 (千克)}}{\text{體高 (米)}^2}$$

$$\frac{\text{體重 (磅)}}{\text{體高 (吋)}^2} \times 703$$

肥胖的定義

BMI	分類	患上與肥胖有關疾病的風險
< 18.5	過輕	低
18.5 – 22.9	正常	正常 (沒有增加)
23.0 – 24.9	過重	增加
25.0 – 29.9	肥胖 I	中度增加
> 30.0	肥胖 II	高度增加



脂肪比率評估方法



- Body Girth Measurement

中央肥胖

31.5



80

35.5



90

NHLBI, *The NHLBI panel on The Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*: J Am Diet Assoc, 1998. **98**(10): p. 1178 - 1191.

飲食金字塔



早餐



早餐



午餐 晚餐

飯大半碗至1碗半

肉/魚（掌心大細）

瓜菜 不限

清湯（隔油後）不限

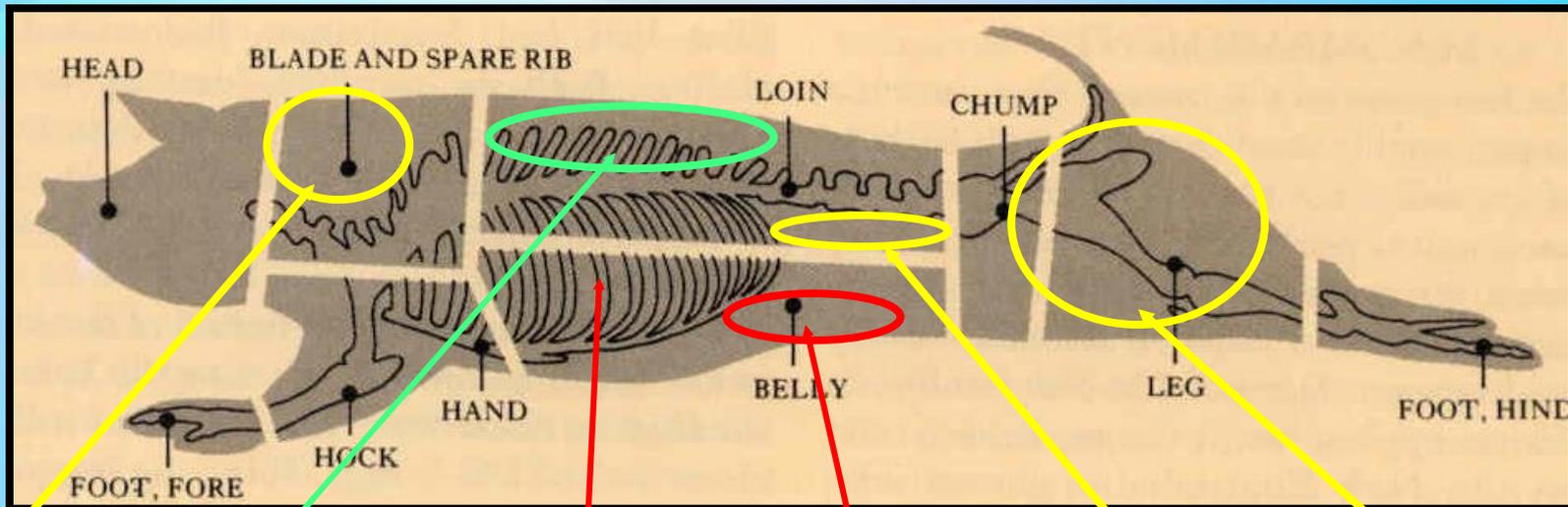
生果 1 份

（最好相隔2小時）



豬肉

炒
蒸
爇



梅頭

脂肪:8克



豬扒

脂肪:8克



腩排

脂肪:24克



五花腩

脂肪:34克



柳梅

脂肪:3克



赤肉

脂肪:5克

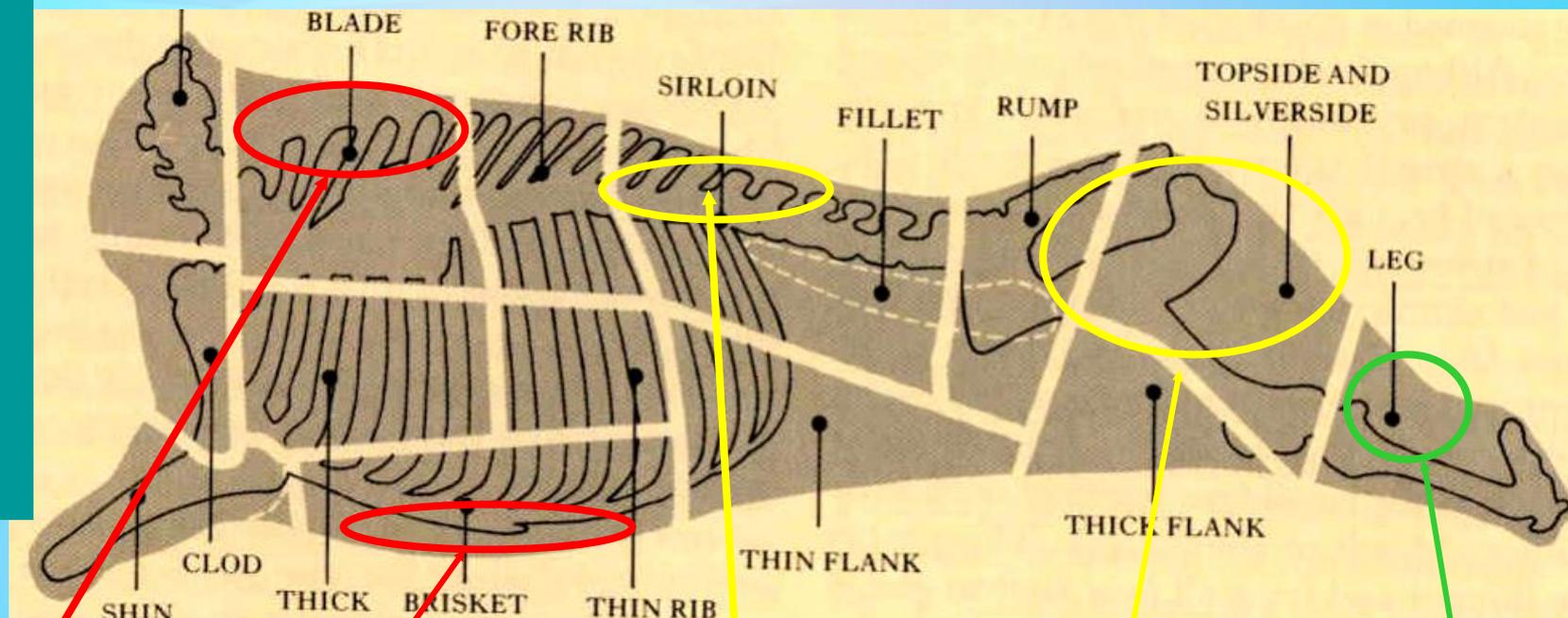


每2-3兩脂肪量



牛肉

炒
蒸
炆



肉眼

脂肪:16克



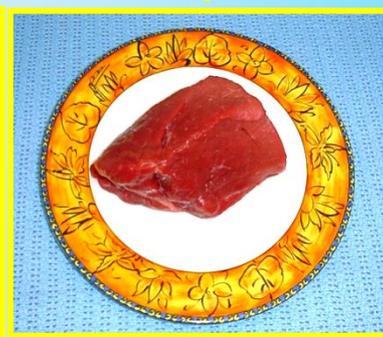
牛腩

脂肪:26克



西冷

脂肪:8克



牛霖

脂肪:4克



牛展

脂肪:11克



每 2-3兩脂肪量



雞翼
脂肪:16克



雞胸肉(去皮)
脂肪:3克



雞脾連皮
脂肪:12克



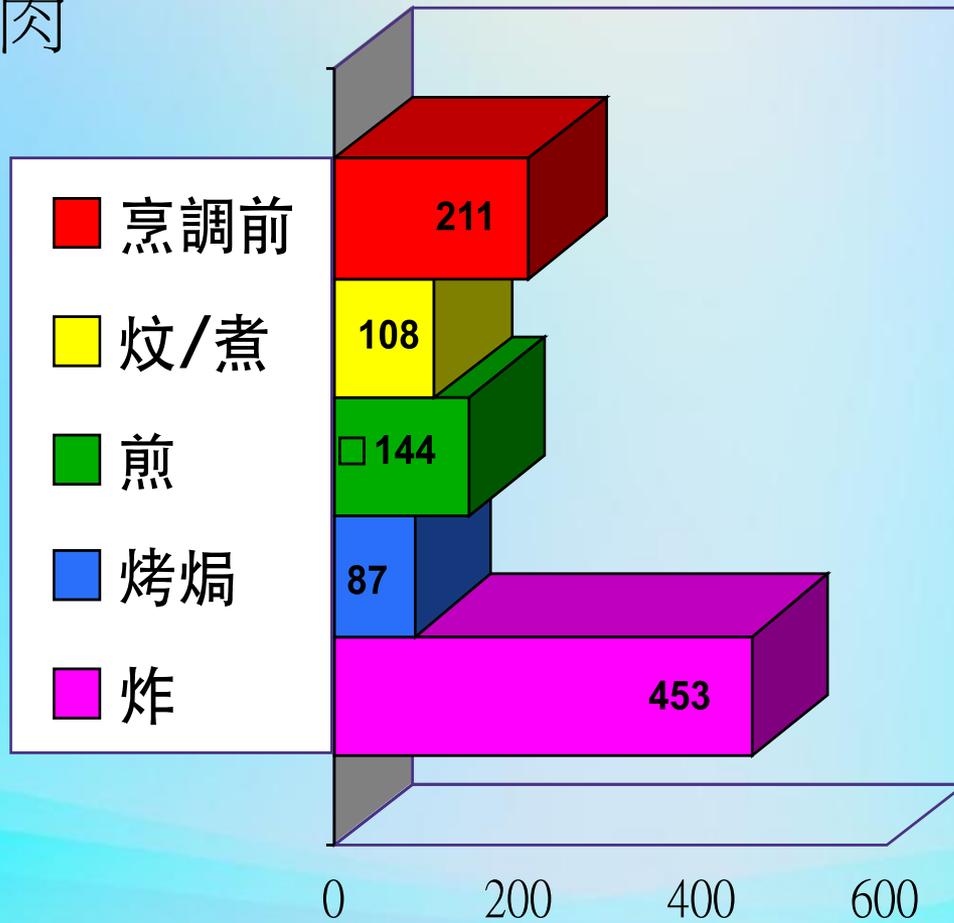
每 2-3兩脂肪量

養生和



烹調方式

雞脾肉



煲湯？ 避免用骨， 高脂肪



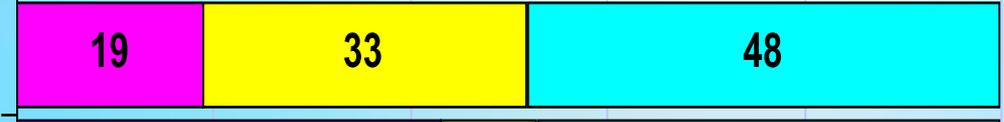
食油小心選

0% 20% 40% 60% 80% 100%

芥花籽油



橄欖油



豬油



棕櫚油



椰油



飽和脂肪
多元不飽和脂肪
單元不飽和脂肪



WHAT IS TRANS FAT?

不飽和脂肪
(植物油(0克))

氫化過程

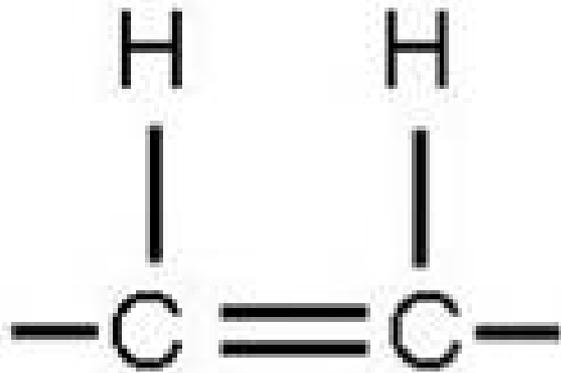
產生反式脂肪
(植物牛油(0.03-0.5克) / 起酥油(2.55克))

↑壞膽固醇↓好膽固醇

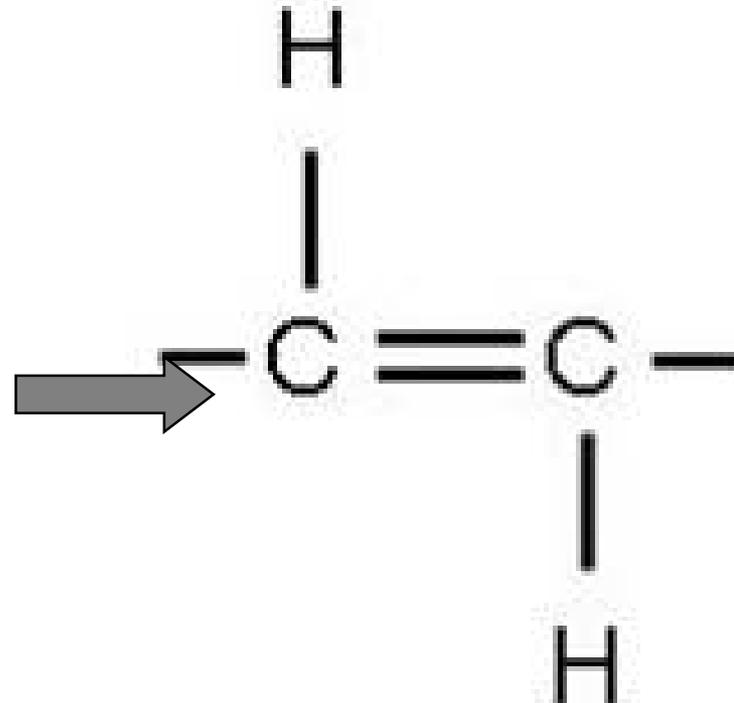


和

反式脂肪 Trans fat



不飽和脂肪
Unsaturated Fat



反式脂肪
Trans fat

反式脂肪

世界衛生組織：

每日少於 2 克反式脂肪

- 增加壞膽固醇和減少好膽固醇

養和

食物反式脂肪含量(每1件)

炸甜圈		3.31克	酥皮		0.51克
曲奇 每3件		1.5克	雞批		0.48克
葡撻		0.82克	蛋撻		0.30克

食物反式脂肪含量(每1件)

牛油蛋糕		1.6克
雪芳蛋糕		0.15克
腸仔飽		0.13克
菠蘿飽		0.11克
提子包		0.05克

留意食物標纖



配方：鹽、增味劑 (E621, E631, E627)、**氫化植物油**、雞肉、豉油、調味劑、香料。

煮法：將兩粒雞湯粒溶入一公升沸水中 (約四飯碗)，即可煮

應存放在乾爽陰涼處

淨重：100克

養生和

反式脂肪的名稱

- Hydrogenated vegetable oil 氫化植物油
- Partially hydrogenated vegetable oil 部份氫化植物油
- Hydrogenated vegetable oil 氫化菜油
- Hardened vegetable oil 固體菜油
- Vegetable shortening 植物起酥油
- Shortening 酥油
- Hydrogenated fat 氫化脂肪
- Vegetable margarine 植物人造黃油
- Vegetable fat 植物脂肪
- Hardened fat 硬化脂肪

✋ 減少油脂、油炸食品



含飽和脂肪食物

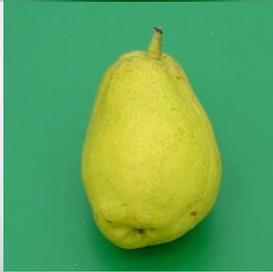
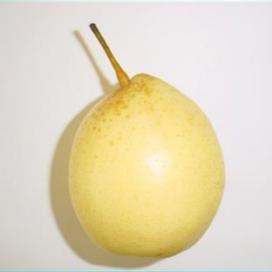
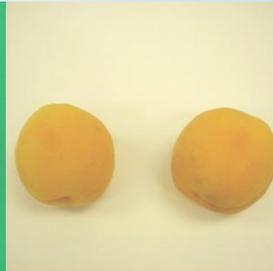
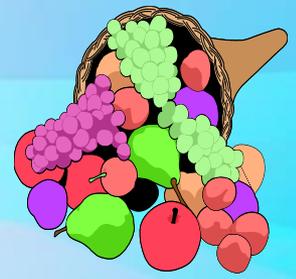
食物本身含高脂肪
牛油、忌廉
果仁、種子
肥肉、皮、蛋黃

養和

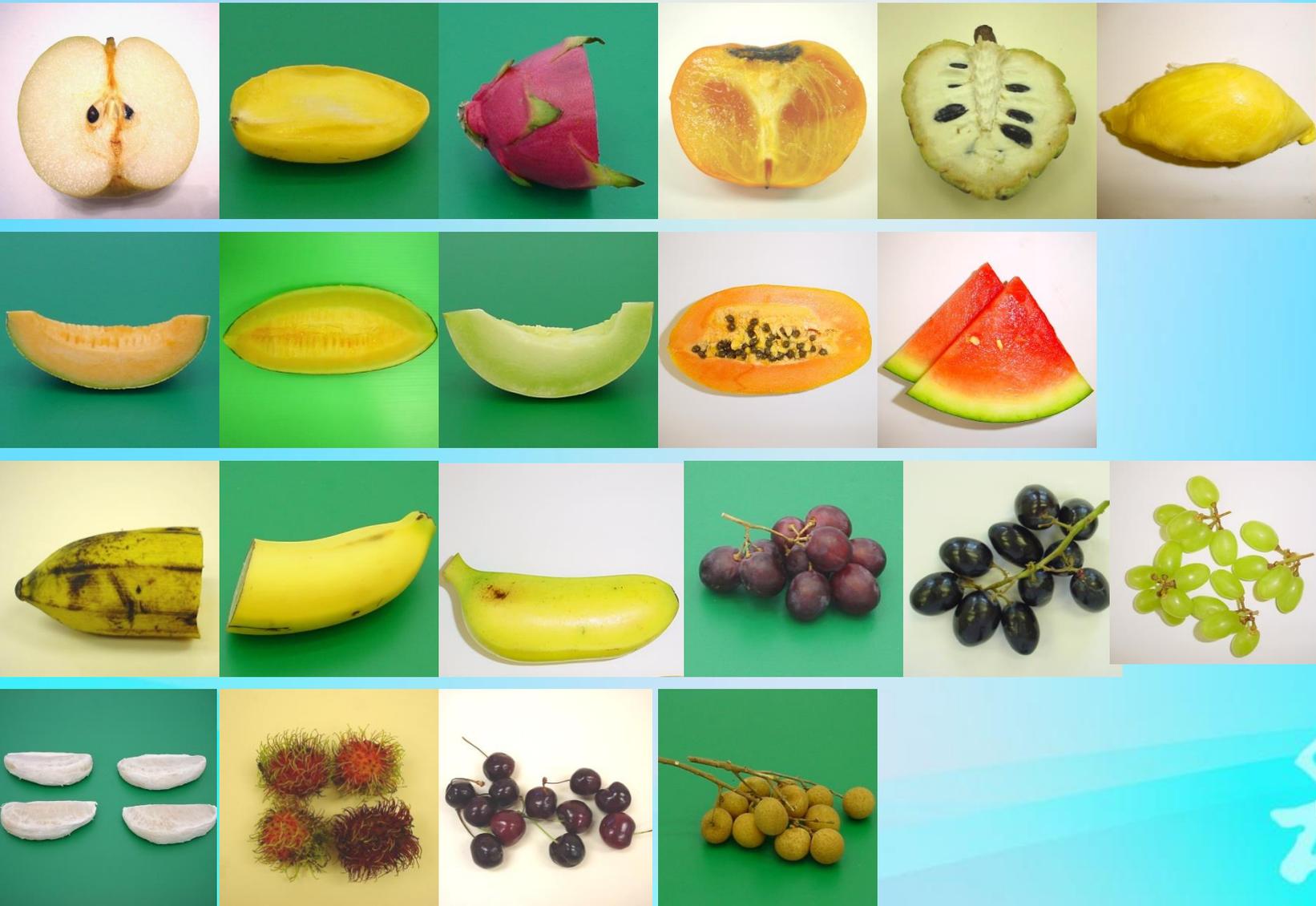
👍 多選吃高纖食物



1份水果



1份水果



奶的選擇



出外飲食

- 多選有瓜菜類菜式
- 少油炸
- 用焗、燒、蒸、上湯浸方式烹調

養和

飲茶



避免甜點:

白糖糕, 蛋撻, 蓮蓉包, 奶黃包, 椰汁糕,
馬蹄糕, 紅豆糕



避免油炸食品:

芋角, 春卷, 咸水角, 叉燒酥, 炸雲吞



養生

✋ 減少高鹽份食物



鹽、味精
鹹調味、梳打粉
醃製食物
即食、罐頭食品



快餐店飯盒

- ✓ 切雞飯（去皮）+菜
- ✓ 北菇雞飯 + 菜
- ✓ 菜遠牛肉或肉片飯



中菜

較適合的食物：

- 蒸魚、肉餅、蒸蛋、蒸釀豆腐
- 白灼牛肉、湯灼魚
- 上湯、白切、豉油、貴妃、鹽焗雞(去皮、肥膏)
- 白灼、蒜茸蒸蝦(免頭)
- 雜菜煲、湯灼時菜(少蠔油)

Nutrition Facts / 營養成份

Serving Size 1 pouch (50g) / 食用份量為一包 (50克)

Servings Per Box / 每盒份量 4

Amount Per Serving / 每份含量

Calories / 卡路里 230 Calories from Fat / 脂肪之卡路里 60

Calories / 卡路里 230 **Calories from Fat / 脂肪之卡路里 60**

% Daily Value / 每日需要量

Total Fat / 總脂肪 7g / 克 **11%**

Saturated Fat / 飽和脂肪 1g / 克 **5%**

Cholesterol / 膽固醇 0mg / 毫克 **0%**

Vitamin A / 維他命 A 0% • Vitamin C / 維他命 C 0%

1 建議食用份

量

	一般成年人每日建議	每份量或每100毫克含量
總脂肪	少於40-60克	少於3克
飽和脂肪	少於10-20克	少於1克
膽固醇	少於300毫克	

購物過三關

高纖維



健康之路

鹽關

每份少過 400 毫克

鹽 · 忌過多進食

糖關

每份糖 x3 少過總碳水

糖 : 會令血糖升高

油關

每份少過 3 克

油脂 : 過多進食會引致肥胖飽和脂肪及膽固醇
更會令血液中的膽固醇提升，導致血管
堵塞、中風、冠心病等



Thank You

多謝



健康小食示範

