



家常健飯有療法 (三)

照顧家人不同需要

偏食



為何孩子經常拒絕吃或只願吃某些食物？

- 要表現獨立、希望自己能夠作主
- 較難接受陌生的食物和抗拒吃蔬菜
- 有些孩子對食物的質感(例如粗幼、軟硬度)或味道較敏感，並會抗拒某些質感或氣味強烈的食物
- 孩子接觸到的食物種類太少
- 喝奶過量、零食過多以致沒有胃口嘗試其他食物
- 讓他在合適的食物範圍內自由選擇
- 用不同煮食方法，或加入孩子本來喜歡的食物中
- 選用不同食材
- 鼓勵孩子多接觸（摸、嗅、舔或品嚐）
- 定時供應3餐正餐和茶點，每餐相距2至3小時。

孩子不愛吃魚...

不同煮法

比較淡味的
的魚肉

加入本來
喜歡的食物中

?



孩子不愛吃菜...

不同種類

切細或
煮軟

加入本來
喜歡的食物中

?



進餐時...

- 讓孩子跟家人一同進餐
- 在平靜、輕鬆的環境下進餐
- 移開令他分心的物件
- 先分給孩子較少分量的食物，待他吃完，表示要吃多些時，再加添
- 多正面地談及食物，如漂亮的顏色、鮮美的味道
- 當他做得好時稱讚他，正面地描述他做得好的地方
- 可以用卡通貼紙或一些小禮物(食物除外)來獎勵他
- 切勿以甜品或零食為獎勵哄他多吃
- 孩子拒吃時切勿批評、責罵
- 當他表示或你觀察到他已經吃飽了，便讓他離開餐桌
- 訂下「在30-45分鐘內完成一餐」的合理規矩
- 避免因孩子拒吃餐桌上的食物，而即時用其他食物或奶作取代

成人健康飲食金字塔

Healthy Eating Food Pyramid for Adults

18-64歲
years old



煲者



長者健康

- BMI: 22-27
- 熱量需求減少，但其他營養需求增加
- 蛋白質 – 減慢肌肉流失
- 膳食纖維及水 – 便秘
- 鈣質及維他命D – 骨
- 假牙

鈣質攝取

鈣質

- 骨骼、牙齒和細胞壁
- 肌肉收縮、釋放激素、傳遞脈衝、促進血液凝結、調節心律
- 參考膳食攝取量~1000毫克
- 維他命D幫助吸收

- 150克中式豆腐(石膏粉) 400毫克
- 一杯(250ml)加鈣豆奶 320毫克
- 一杯(250ml)牛奶 300毫克
- 2片芝士 300毫克
- 175克原味乳酪 275毫克
- 75克罐頭沙甸魚(連骨) 280毫克
- 半碗菠菜 129毫克
- 20粒杏仁 90毫克



抵抗力

傷風/感冒

- 維他命C
 - 橙、士多啤梨、奇異果、燈籠椒、西蘭花
- 維他命D
- 鋅
 - 蠔、魚、海產、牛肉、南瓜籽、豆類
- 益生菌
 - 混加益生菌的乳酪
- 花旗參 – 加快痊癒
- 大蒜素

皮膚健康

皮膚健康

- 糖

- 糖化作用破壞膠原蛋白
- 增加發炎反應

- 地中海飲食

- 多吃魚類、橄欖、新鮮水果、蔬菜
- 好脂肪，維他命A、B、C、E，鋅，抗氧化物

- 低脂蛋白+維他命C

- 蛋白消化後變成膠原蛋白原材料
- 維他命C幫助組成膠原蛋白

濕疹

- 成因
 - 遺傳
 - 引起過敏反應的物質如灰塵、羊毛、花粉、寵物的毛和皮屑
 - 食物中的蛋白質如蛋、海產、奶類、牛肉、花生
- 避免進食曾經引起過敏反應及刺激性的食物
- 注意營養均衡，以增加身體抵抗力
- 魚油丸(奧米加3)或有效減輕濕疹引起的皮膚發炎
- 口服維他命D及E或有效控制濕疹

暗瘡

- 低升糖指數飲食或有助減少皮膚油脂分泌
- 沒有足夠證據支持以下飲食會減少暗瘡
 - 戒肉類及奶類
 - 進食鋅，維他命A、B或E營養補充品
 - 進食魚油丸
 - 減少煎炸食物

體力



體力

- 均衡飲食
- 定時進食
 - 早午晚三餐，中間茶點
- 低升糖指數的碳水化合物
- 鐵
 - 紅肉、內臟、豆、堅果、全穀、早餐穀物、深綠色蔬菜
- 維他命B12
 - 肉類、魚、蛋、奶

經期

- 經前綜合症
 - 粉刺、乳房壓痛、腹脹、容易疲倦、易怒及情緒上的改變
- 奧米加3(減緩發炎)，鈣(幫助肌肉放鬆)，維他命D(減緩發炎)，鐵(補充體力)，鎂(穩定情緒)
 - 鎂：杏仁、腰果、南瓜子、黃豆、黑豆、全穀類、深綠色蔬菜
- 減少鹽→減少水腫
- 減少咖啡因→改善情緒，睡眠質素，經痛