

營養膳食和 健康飲食習慣

資訊錦囊



智障人士健康教育推廣專責小組



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



衛生署
Department of Health



社會福利署
Social Welfare Department



前言

老齡化是人生必經的歷程，對智障人士而言，特別對部分患有唐氏綜合症或腦癱的智障人士，老化的速度更為明顯。我們期望能加強對智障人士及其家長和照顧者的健康教育工作、增加家長和照顧者對智障人士在健康教育訓練和協助預防病患的知識，以延緩他們出現早發性老化和相關的身體病況的機會。為此，勞工及福利局邀請相關持份者參與製作《智障人士健康資訊錦囊》。《資訊錦囊》涵蓋四個範疇——營養膳食和健康飲食習慣、良好體適能活動、視聽器官護理和個人衛生習慣及照顧智障成年人口腔健康實務。每個範疇的內容採用同一結構，首先是自我評估部分、接着是協助智障人士培養良好的習慣的資料，以及一些生活上的小貼士，並附有一本相關活動的紀錄小冊子。

《營養膳食和健康飲食習慣資訊錦囊》先以「我的健康飲食手冊」自我評估現時的飲食習慣，接着教授一些基本的「健康飲食原則」、「食物衛生及安全」、「飲食注意事項」等知識，從而讓智障人士或其照顧者按照個人情況訂下「我的健康飲食計劃」，並以《健康紀錄冊》記錄為期一個月的飲食習慣，希望藉此培養智障人士多進食健康和富營養的餐膳，以避免因不良的飲食習慣而引發的身體病況。

在延緩智障人士出現早發性老化情況方面，家長及照顧者均扮演著重要的角色。我們期望《資訊錦囊》能夠提高家長及照顧者對智障子女健康教育訓練和協助預防病患的知識，從而延緩出現早發性老化和相關的身體病況。這樣不但能減輕照顧者的壓力，同時亦讓智障人士享有具尊嚴和素質的生活。

智障人士健康教育推廣專責小組

2017年12月

目錄

我的健康飲食手冊
1

健康烹調方法
3

健康飲食原則
2

肥胖與健康飲食
4

營養標籤
5

食物衛生及保存
6

有「營」的選擇
9

我的健康飲食計劃
8

飲食注意事項
7



我的健康飲食手冊

P.4



健康飲食原則

P.14



健康烹調方法

P.15



肥胖與健康飲食

P.16



營養標籤

P.19



食物衛生及安全

P.20



飲食注意事項

P.21



我的健康飲食計劃

P.23



有「營」的選擇

「齊來 ✓ 點心」

超市購物籃

P.27

P.28

1

我的健康飲食手冊



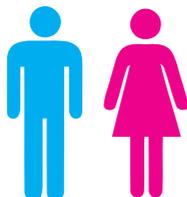
我的相片

我的姓名：

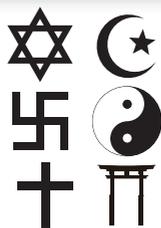
日期：



我的年齡：



我的性別：



我的宗教：



我的殘疾：



我的健康狀況

身高：_____

體重：_____

血壓：_____



「體重指標」(BMI) /

量度「腰圍」*：_____

疾病：_____

有敏感食物：_____

運動注意事項：_____

* 檢查「體重指標」(BMI)及量度「腰圍」，以衡量肥胖的程度，參考資料列於下表。BMI 計算方法如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

體重指標 (BMI) (kg/m ²)	量度「腰圍」(cm)
過輕：BMI < 18.5	
正常：18.5 - 22.9	
過重 邊緣：23 - 24.9 中度肥胖：25 - 29.9 嚴重肥胖：> = 30	
	腰圍尺寸相等於或超出以下水平， 將被界定為中央肥胖： 男性：> = 90 cm 女性：> = 80 cm



我最愛吃甚麼

肉類：



蔬菜類：

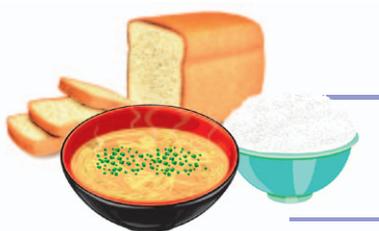


水果類：





五穀類：



奶類製品和豆類製品：



小食：





我最少吃甚麼

肉類：



蔬菜類：

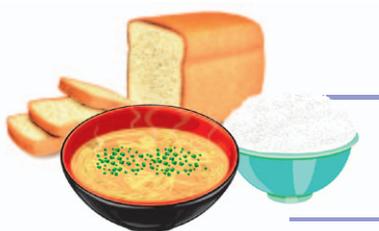


水果類：





五穀類：



奶類製品和豆類製品：



小食：





健康飲食錦囊



享受食物



每日定時食
早、午、晚餐



食不同種類
食物



食合適
份量食物，
有合適體重



每日共飲
6至8杯水



健康飲食錦囊



少鹹



少甜



少肥



留意食物標籤



食物衛生及安全



需留意標籤上的有效日期



不要購買包裝有破損的食物



生和熟的食物須分開儲存，熟上格，生下格，避免交叉污染



處理食物前後，必須清潔雙手



健康飲食原則



健康飲食

- 認識及參考健康飲食金字塔
- 多食 3 低（油、鹽、糖）
1 高（纖維）的食物
- 每日共飲 6-8 杯水



良好飲食習慣

- 適量、定時、定量、
慢食、細嚼
- 避免睡前進食





健康烹調方法



- 健康飲食是能夠攝取足夠的營養，同時亦享受多元化飲食的樂趣
- 採用低油量的烹調方法，以達致飲食均衡、促進健康

✓	✗ (較少)	✗
蒸 	炒 	炸 
灼 		紅燒 
上湯煮 		煎 
焗 		炆 
烤 		



肥胖與健康飲食



何為體重指數 BMI

- 吸收過多的熱量或消耗過少 → 脂肪 ↑ → 超重或肥胖
- 超重或肥胖增加患上中風、心臟病、高血壓、糖尿病、大腸癌、睡眠窒息等疾病的風險
- 適當控制飲食、恆常而合適的運動有助控制體重，促進健康
- 透過定期檢查「體重指標」Body Mass Index (BMI) 及量度「腰圍」，便可客觀衡量肥胖程度
- 中央肥胖 (俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過量脂肪。一般成年人，如果「腰圍」尺吋相等於或超出以下水平，視為中央肥胖
- BMI 是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標。計算如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

體重指標 (BMI) (kg/m ²)	中央肥胖 量度「腰圍」(cm)
過輕：BMI < 18.5	腰圍尺吋相等於或超出以下水平， 將被界定為中央肥胖： 男性：>= 90 cm 女性：>= 80 cm
正常：18.5 - 22.9	
過重 邊緣：23 - 24.9	
中度肥胖：25 - 29.9 嚴重肥胖：>= 30	

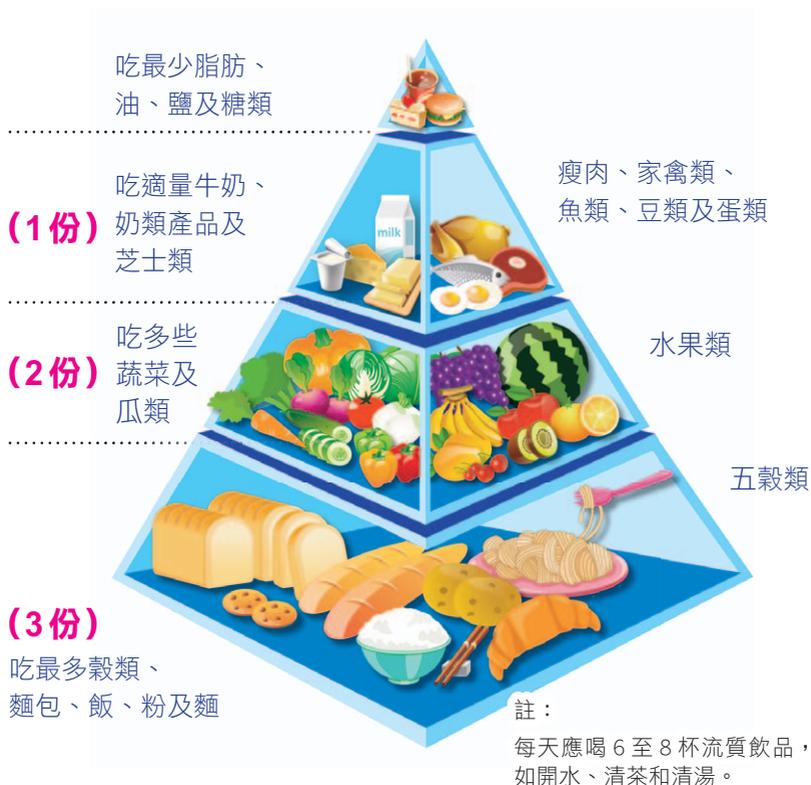
參考資料：

- 醫院管理局 · 健康資訊天地 · 「理想 BMI」防病工程
- WHO/IASO/IOTF. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communication Australia Pty Ltd; 2000.



健康飲食金字塔

- 均衡飲食是維持健康的要素，依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以五穀類為主，並多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、蛋類、豆品類及奶品和鈣類食物，減少鹽、油、糖份





- 五穀類、蔬果類和肉類的分量比例便是
3 份比 2 份比 1 份





營養標籤



- 消費者可以比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物
- 需留意標籤上的有效日期 / 食用日期 / 最佳日期
- 對糖尿病、心臟病及高血壓人士尤為重要。挑選健康的食物可請教醫護人員

（食安中心 <http://www.cfs.gov.hk/cindex.html>）

營養資料 Nutrition Information	
Serving Size / 食用分量 :	100g / 克
Per Serving / 每食用分量	
Energy / 能量	60Kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	1.4g / 克
Total Fat / 總脂肪	3g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	1.0g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0.1g / 克
-Sugar / 糖	5g / 克
Sodium / 鈉	120mg / 毫克





食物衛生及安全



購買食物

- 需留意標籤上的有效日期 / 食用日期 / 最佳日期
- 不要購買外觀異常或包裝有破損的食物
- 購買有包裝 / 有遮蓋的食物



儲存食物

- 生和熟的食物須分開儲存，熟上格，生下格，避免交叉污染
- 冷藏食物要徹底解凍及煮熟才可食用
- 食物宜即煮即吃，剩餘食物宜包裝好後冷藏

個人衛生

- 處理食物前後，必須清潔雙手
- 試味時應用匙羹或筷子，不要用手指
- 切勿面對食物咳嗽、噴嚏等不良習慣





飲食注意事項



隨着年齡增加，倘身體出現以下狀況，就須特別注意飲食習慣：

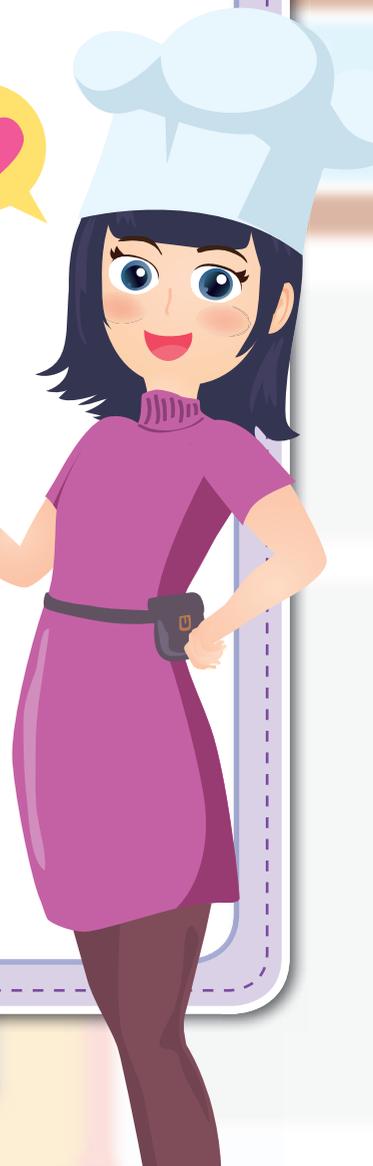
咀嚼困難

- 選擇軟硬程度適中的食物
- 可把食物切 / 剪碎、攪爛、煮「稔」、加肉汁



味覺減弱、胃口欠佳

- 增加食物的味道，選用天然調味料，如薑、蒜
- 可加顏色鮮艷的配菜或配料，如紅蘿蔔





口乾

- 喝適量清水
- 選較濕的食物，例如粥、瓜蓉、蒸水蛋
- 在食物上加少量的肉汁 / 清湯

消化力弱、胃口欠佳

- 少吃多餐、慢慢咀嚼
- 多選加添了魚肉、碎肉、豆腐等高營養材料的粥、粉、麵、湯
- 避免煎炸、肥膩食物，減少飲用咖啡、酒精
- 進餐後宜散步





我的健康飲食計劃



每日健康飲食餐單

(__年__月__日至__年__月__日)



早餐：



午餐：





下午茶：



晚餐：



其他：





我的健康飲食紀錄 (範本)

日期：_____



早餐：



午餐：





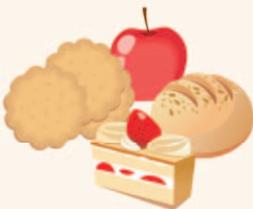
下午茶：



晚餐：



其他：





有「營」的選擇



「齊來 ✓ 點心」

- 找來點心咁「✓」點心
- 以「✓」來選擇，再計算卡路里

較為健康的點心

- ✓ 雞包仔
- ✓ 蒸饅頭 
- ✓ 素菜包
- ✓ 蒸腸粉
(淋上少量熟油 / 免油)
- ✓ 蒸蘿蔔糕
(避免吃臘味)
- ✓ 蒸鯪魚球
- ✓ 雞絲粉卷
- ✓ 素菜餃
- ✓ 瘦肉粥、魚片粥
- ✓ 炆菜 (少油)

較不健康的點心

- ✗ 蓮蓉包、奶黃包
- ✗ 炸饅頭、燒腩卷
- ✗ 煎腸粉
- ✗ 煎蘿蔔糕
- ✗ 炸鯪魚球
- ✗ 椒鹽九肚魚
- ✗ 春卷、鹹水角、芋角
- ✗ 牛雜 
- ✗ 鳳爪
- ✗ 鳳爪排骨飯、炒粉麵
- ✗ 叉燒包



超市購物籃

- 健康小食：低脂、低鹽 / 鈉、低糖
- 將揀選的小食放入「虛擬」超市購物籃
- 當選了不健康的小食：即時響起特別聲音

較為健康的小食

- ✓ 無添加糖純果汁
- ✓ 無糖豆漿
- ✓ 低脂 / 脫脂奶
- ✓ 烱栗子
- ✓ 乾蘋果片
- ✓ 小麥包
- ✓ 車里茄
- ✓ 無添加糖 / 鹽果仁
- ✓ 吞拿魚三文治 (少醬)



較不健康的小食

- ✗ 果汁 / 檸檬茶
- ✗ 汽水 / 奶昔
- ✗ 炸薯條 / 薯片、炸蝦條 / 蝦片
- ✗ 炸芝士圈
- ✗ 牛油曲奇餅 / 夾心餅 / 全麥消化餅
- ✗ 忌廉蛋糕
- ✗ 雪糕
- ✗ 糖果 / 朱古力
- ✗ 即食麵 / 杯麵 / 撈麵
- ✗ 炸雞脾 / 雞翼
- ✗ 腸仔 / 燒賣
- ✗ 炸春卷 / 蝦多士 / 炸雲吞
- ✗ 西多士





營養膳食和
健康飲食習慣
資訊錦囊