



如何作個 健康飲食人

經常有人問，「怎樣才是健康的生活？」「怎樣才有健康的身體？」

古語已有云：病從口入。那自然要注重飲食衛生，避免疾病，作個健康飲食人。

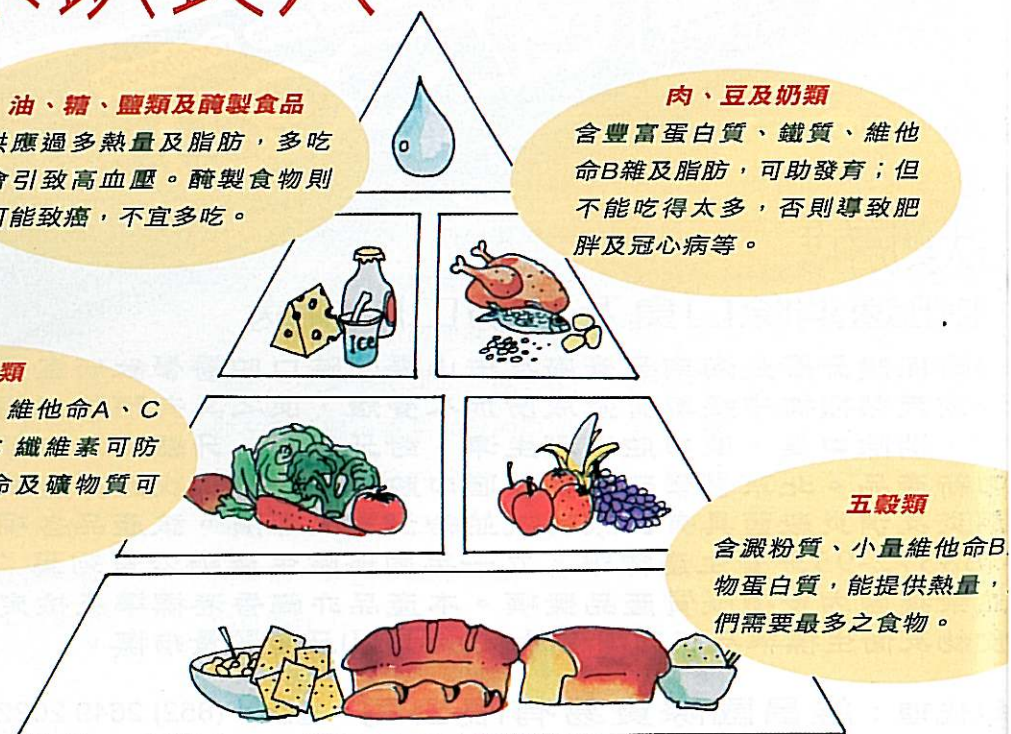
「健康就是財富」，試問誰不想有財富，不想一個「健康都市人」。

今天，健康就掌握在你的手中，能否成為健康的人看你了，具有良好的生活習慣和清潔衛生的生活環境，毫無疑問是健康的「必須品」在我們的日常生活中，可以如何實踐呢？

在生活方式方面，我們應有良好的飲食習慣均衡的營養，遠離煙酒毒品，且有適當的運動。於環境，我們自然要保持衛生，以免危害身體健康。

飲食金字塔

今期，就教大家怎樣作一個「健康飲食人」首先，最重要的是良好的飲食習慣。我們若能有均衡的飲食，可參考以下的「飲食金字塔」模式，吸收充份的營養素。



除金字塔食物外，我們每天亦需6至8杯流質食物，如水、茶、果汁等。

飲食要定時定量

若空腹時間過長會使胃部和十二指腸被胃酸侵蝕，引起消化性潰瘍。出現腹痛、胃脹、噁心、噯氣、嘔吐、胃出血、吐血及大便呈黑色等徵狀。

吃過多則影響消化，引致胃部脹滿不適；吃過少會令體內糖原儲備不足，造成低血糖，引致眩暈。

還要記着仔細咀嚼，因為充份咀嚼食物可減輕胃部工作量，減低胃壁受損的機會。

身體需要的營養：

營養	來源	功用
碳水化合物 單一碳水化合物 複合碳水化合物	<ul style="list-style-type: none"> 蔗糖和各類糖果（葡萄糖） 米飯、蔬菜、水果及豆類等 	<ul style="list-style-type: none"> 較易吸收，能迅速提高血糖 消化較慢，能穩定消化系統
蛋白質	肉類和乳類食物 (蔬菜和大豆亦含蛋白質)	<ul style="list-style-type: none"> 構成肌肉、器官、抗體 合成激素（荷爾蒙）等 在碳水化合物及脂肪短缺時為身體提供能量
脂肪 飽和脂肪 非飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 食油、肉類、乳類及豆類食物（如花生及大豆） 多來自肉類 多來自植物 	<ul style="list-style-type: none"> 為身體提供高能量，保暖及運輸維他命 能提高血中低密度脂蛋白 (LDL, Low Density Lipoprotein) 引致血管堵塞，造成心臟病 能提高血中高密度脂蛋白 HDL, High Density Lipoprotein) 降低膽固醇含量
纖維素 可溶性纖維素 不可溶纖維素	<ul style="list-style-type: none"> 小麥、新鮮蔬果等食物 穀類、大豆及蔬菜等食物 	<ul style="list-style-type: none"> 降低膽固醇、減慢碳水化合物吸收、防止血糖升幅過高 在大腸內吸收水份、刺激腸臟蠕動、防止便秘、盲腸炎、痔瘡及腸癌等病症
維他命 水溶性：B,C 脂溶性：A,D,E,K	<ul style="list-style-type: none"> 穀類、蔬菜及水果等 肉類、乳類、蛋及肝臟等 	<ul style="list-style-type: none"> 協調新陳代謝，但不能提供能量 過多的脂溶性維他命不能像水溶性維他命從尿液排出而積聚在身體，造成傷害 除孕婦及營養不良人士外，一般人從均衡飲食中攝取足夠的維他命
礦物質 鈣 鈉 磷 鐵	<ul style="list-style-type: none"> 奶類食品、綠葉蔬菜、橘子類水果及豆類食品等 食鹽 魚、肉、蛋、穀類及果仁等 肉類、蛋、肝臟、綠葉蔬菜及乾果類食物 	<ul style="list-style-type: none"> 保持骨骼及牙齒健康 維持體內水份平衡及心臟跳動正常 減輕關節痛楚、加強牙肉及牙齒健康 幫助腎臟之正常活動 維他命 D 可助磷發揮功能 製造血紅素、幫助細胞及組織吸收氧氣 多吃含豐富維他命 C 的水果可幫助肉類鐵質吸收

資料由香港中文大學醫學院院會 96 健康展覽籌委會提供