

日期: _____ 出生日期: _____

病患姓名: _____

良好的飲食將幫助你保持健康、控制體重、增加活力及改善一些病症。

- 吃足量的蔬菜 – 爭取:
每天吃 _____ 份蔬菜
每天吃 _____ 份水果

(建議成人每天攝入量 = 5 份蔬菜 + 2 份水果。一份蔬菜相等於 1/2 杯煮熟的蔬菜(例如花椰菜、胡蘿蔔、炒菜或拌菜)或 1 杯沙律)

- 將食用含大量飽和脂肪的外賣及快餐的次數限制在每週一次或更少
(示例見背面)

選擇含較低飽和脂肪的食物

- 低脂乳產品
 低脂牛奶 減脂芝士 低脂酸乳酪 其他
- 瘦肉
 切除肉上可看見的脂肪 儘量避免煎炸肉

喝足量的水

- 爭取每天喝 8 杯
 喝水代替果汁、含糖汽水、加水飲果汁或運動飲料

(建議承認每天水份攝入量 = 6-8 杯 = 約 2 公升。水是最好的，低脂牛奶或低熱量汽水亦可)

為協助你實現健康飲食，我轉介你到:

我希望你在 _____ 週內回來覆診。

醫生簽名: _____

**健康飲食有助於減低你患心臟病、高血壓、中風、糖尿病及某些癌症的風險。
終生保持健康的飲食將有助於增強活力及精力。**

增加蔬菜及水果攝入量的提示

- 每天加入不同種類的蔬菜 (例如沙律、蔬菜湯、煮熟的蔬菜)。
- 早餐吃蔬菜及水果 (例如全麥多士搭配烤豆、西紅柿或蘑菇，水果加早餐麥片)。
- 購買時令蔬菜 – 這些蔬菜通常較便宜。
- 冷凍或罐裝蔬菜可代替新鮮蔬菜。這些蔬菜準備起來簡單方便。

減低飽和脂肪攝入量的提示

- 少吃含大量飽和脂肪的外賣及快餐 (例如薯條、炒飯、批薩、忌廉意大利粉、薯片)。
- 少吃批及糕點。吃新鮮的三文治。
- 少吃商店購買的蛋糕及點心。吃低脂酸乳酪、提子包及水果，或在家使用多元不飽和或單元不飽和人造黃油及油烘烤的蛋糕及餅乾。
- 不吃臘腸及經加工的熟肉 (例如Devon牛肉、沙拿美腸)。吃瘦肉 (例如瘦火腿、火雞肉、雞肉)。
- 切除肉上的脂肪及雞皮。
- 採用低脂烹飪方法 (燒烤、炒、蒸、微波) ，而不要煎炸或烘烤。

增加飲水量的提示

- 隨身攜帶一瓶水，可避免購買其他飲品。
- 喝水代替汽水、加水飲果汁、運動飲料或果汁。
- 進餐時喝水。