

## 背景

世界衛生組織（下稱“世衛”）轄下的國際癌症研究機構於2015年10月26日發表對食用紅肉及加工肉製品的致癌性評價報告。是次結果摘要如下：

- 加工肉製品被歸類為“對人類致癌”（1級）- 基於有“足夠證據”證明食用加工肉製品會導致人類患上結腸直腸（大腸）癌。有關專家估計每天食用50克加工肉製品，患上大腸癌的風險會提高18%。
- 紅肉則被歸類為“較可能對人類致癌”（2A級）- 基於“有限的證據”證明食用紅肉在人類中會引起癌症，並有“強有力的”機理證據支持其致癌作用。對這一關聯性的觀察主要涉及大腸癌，但與胰腺癌和前列腺癌也存在關聯。
- 對個人來講，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。

世衛於10月29日發表聲明指出，是次國際癌症研究機構的報告並沒有要求市民停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。

此指引旨在重申健康飲食原則的重要，並為參與安排或為其顧客或接受服務者供應膳食的各界別提供有關選擇健康食品的實用提示。

## 健康飲食原則

- 「健康飲食金字塔」是實踐均衡飲食的實用工具。
- 由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以「健康飲食金字塔」建議食物的選擇要多元化以攝取均衡的營養。
- 各類的食物分為不同組別，當中應以穀物類為主，其次多吃蔬菜及水果類食物，並適量進食奶類、肉類及代替品，減少吃油、鹽、糖類的食物。
- 健康飲食的原則亦強調在日常飲食中應選擇低油鹽糖及高膳食纖維的食物，因此建議減少食用加工肉製品，因其脂肪或鹽分較高。
- 紅肉含豐富蛋白質，也提供維生素和礦物質如維生素B12、鐵及鋅等營養素。除紅肉外，家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和黃豆製品等也是其他的選擇。

- 由於不同年齡組別的人士有不同的熱量和營養需求，各類食物每天的建議進食分量也不同，詳情請參閱附件一。

### 有關膳食安排和膳食提供的實用資料

- 對於為學前機構安排或提供膳食的界別，建議遵行健康飲食原則，並避免使用加工肉，詳情請參閱《二至六歲幼兒營養指引》。  
(<http://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>)
- 對於為中、小學安排或提供膳食的界別，建議遵行健康飲食原則，並每週不多於兩個上課天向學生提供屬於限制供應類別的加工肉，詳情請參閱《學生午餐營養指引》。  
([http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf))
- 對於其他參與安排或提供膳食的界別，建議遵行健康飲食原則，並減少使用加工肉。新鮮／急凍瘦肉和非油炸的豆製品都是健康的代替品。有關較健康的食物及烹調方法例子，請參閱附件二。
- 安老院舍膳食供應方面，應謹守健康飲食原則，**避免提供含高鹽的食物**，如午餐肉、叉燒等加工食物。詳情請參閱附件三的《安老院舍膳食供應指南-餐單設計篇》。

衛生署

2015年11月

## 安排和供應膳食的指引

### 附件一： 2-5 歲兒童健康飲食金字塔



### 6-11 歲兒童健康飲食金字塔



## 安排和供應膳食的指引

### 12-17 歲青少年健康飲食金字塔



### 成人健康飲食金字塔



長者健康飲食金字塔



## 安排和供應膳食的指引

### 附件二：較健康的食物及烹調方法的例子

材料選擇	建議	較健康的食物例子	較不健康的食物例子
穀物類	• 採用低脂肪及無添加糖分的穀物類	白麵包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麵、意粉、米粉、生麵	牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麵、炒河粉、油炸即食麵、伊麵、油麵
蔬菜	• 採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分的罐頭蔬菜、已「出水」的罐頭蔬菜	雪菜、酸菜、菜甫、梅菜、榨菜、鹹酸菜
水果	• 採用新鮮的水果或純天然的果汁（椰子除外因飽和脂肪含量高） • 採用無添加糖分的水果製品	新鮮水果、果汁浸的罐頭水果、無添加糖分的乾果、冷藏水果、100%純果汁	糖水浸罐頭水果、添加了糖分的乾果和果汁、椰子及其製品
肉類及代替品	• 採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類 • 選用非油炸的原味豆類製品 • 採用非油炸及無添加鹽糖的果仁	新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、各款魚類、海鮮如帶子、蝦仁、蟹肉、去皮禽肉、水浸罐頭吞拿魚、豆腐、鮮腐竹、原味素肉、乾焗原味果仁	豬腩肉、豬頸肉、肥牛肉、牛腩、雞翼、雞腳、油浸罐頭吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、現成肉丸、蟹柳、臘腸、鹹魚、鹹蛋、豆泡、炸枝竹、油炸麵筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁
奶類及代替品	• 採用脫脂、低脂或較低脂的原味奶品類	脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士	全脂奶製品、椰漿、忌廉、花奶、煉奶、奶精
油脂類／沙律醬／麵包塗醬	• 採用健康的植物油 • 採用較低脂的沙律醬 • 採用較低脂及無添加糖分的麵包塗醬	粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油、葵花籽油、大豆油、較低脂的花生醬、無添加糖分果醬	牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油、普通的沙律醬、煉奶、添加糖分果醬、花生醬、巧克力醬、咖央、鵝肝醬
飲品／甜品	• 純果汁 • 無添加糖分的飲品或甜品（糖或代糖可另外供應）	清水、純果汁、清茶、清湯、無糖豆漿、其他「走糖」飲品或甜品如檸檬茶、豆腐花、紅豆沙	果味飲品、汽水、雪糕、加糖的飲品或甜品，例如椰汁糕、芝士蛋糕
調味料	• 用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁	蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青檸汁、醋、芫茜、五香粉、芥末、八角	蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成的醬汁（如黑椒汁、咖喱醬、沙爹醬等）、蠔油

## 安排和供應膳食的指引

烹調方法	建議	較健康烹調方法例子	較不健康烹調方法例子
材料預備／烹煮方法／供應模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以「飛水」代替「泡油」的方式處理肉類</li> <li>• 炒麵前，可先將麵放在滾水或清湯中焯一焯以減少用油量</li> <li>• 烹調前把罐頭蔬菜「出水」，以減少鹽的含量</li> <li>• 採用低脂烹調方法</li> <li>• 低脂沙律醬或其他醬汁分開供應</li> <li>• 穀物類與有芡汁的食物分開供應，焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯除外</li> <li>• 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬</li> <li>• 提供無添加糖分的飲品或甜品，另外供應糖或代糖</li> </ul>	焯、蒸、烤、焗、炆、少油快炒、少油煎	炸（包括將肉類「泡油」的過程）、紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式

## 安排和供應膳食的指引

### 附件三：安老院舍膳食供應指南 - 餐單設計篇

#### 多採用低脂肪的食物及低脂肪烹調方法

採用低脂肪的食物及低脂肪烹調方法有助維持心血管健康。

- 多使用較少脂肪的肉類如豬柳、雞柳，並於烹調前除去皮層和脂肪。
- 選用未經油炸的豆製品：如板豆腐、豆腐乾等。
- 避免採用含高飽和脂肪的食物，例如：豬骨、臘腸、雞翼、含椰子或椰汁成分的食物。
- 減少採用含高膽固醇的食物，例如：內臟(豬肝、豬肚等)。
- 採用低脂肪烹調方法如：蒸、灼、煮和炆等。



#### 避免採用含高鹽分的食物或調味料

減少鹽分的攝取量有助維持理想的血壓水平及血管健康。

- 避免採用含高鹽分的食物，如：午餐肉、叉燒和燒肉等。
- 避免經常使用含高鹽分的調味料，如：南乳、蠔油、麵豉醬等。
- 多採用天然調味料，如：薑、葱、芫茜、蒜頭和胡椒粉等，可減少用鹽量和增進食慾。



#### 減少採用含高糖分的食物

- 減少採用含高糖分的食物作小食，例如：蓮蓉包和蛋糕等。
- 多以含高纖維素的食物作小食，如新鮮水果、全麥餅乾等。



#### 採用外觀吸引的食物

- 以色彩鮮亮的食物來配搭淡色的，如：紅蘿蔔、粟米和番茄等可增加蔬菜的吸引力，對胃口欠佳的院友，有助增進食慾。

#### 採用切合季節的食物

- 供應季節合時的新鮮水果和蔬菜，既較廉宜又能在一年中有變化。



#### 注意事項

- 對於進食量少、胃口欠佳和過輕的院友來說，供應健康而營養豐富的小食能增加院友吸收營養，例如牛奶麥皮、燉蛋、豆腐花、花生醬三文治等。
- 對於偏食的院友，可先嘗試了解院友偏食的原因，例如是否有誤解或偏見，然後以逐一嘗試的方式，每餐供應一種「新」食物，讓偏食者慢慢嘗試不同的食物，例如交替地供應魚、肉、蛋和豆類如豆腐、素雞等。
- 個別患有吞嚥困難的院友，他們所能進食的食物質感及流質的黏稠度可能各有差異，須由醫護人員作個別評估後，才作出合適的供應。
- 若發現院友的飲食問題持續或惡化，應盡早諮詢醫護人員的意見，以作出適當的跟進行動。
- 如院友患有慢性疾病，例如：糖尿病和高血壓等，宜遵循醫護人員所建議的相關飲食模式。



#### 食物衛生

- 由於長者的身體抵抗力一般會較弱，加上院舍處理的食物種類繁多，所以在製作膳食時，須加倍留意各種風險，以保障長者的健康。
- 小心安排所需用具，確保有足夠和運作正常的爐具和雪櫃等。
- 向可靠及信譽良好的供應商採購食物。
- 冷凍櫃要保持在攝氏4度或以下，而冷藏庫則在攝氏零下18度或以下，煮食前要提早解凍。
- 食物要徹底煮熟。食物中心溫度應達攝氏75度或以上。
- 確保熟的食物於分派時仍保持在攝氏60度以上。
- 保持良好的衛生習慣。

有關長者膳食服務食物安全指引詳情，請瀏覽食物安全中心網址：  
<http://www.cfs.gov.hk>

DT001(2)1010

安老院舍膳食供應指南

# 餐單設計篇

本單張為安老院舍員工簡介餐單設計技巧，  
以協助院舍提供營養豐富的膳食予院友。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

衛生署長者健康服務24小時健康資訊熱線：2121 8080  
衛生署長者健康服務網址：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

### 餐單設計技巧

安老院舍的院友通常是上了年紀的一羣，他們可能因牙齒問題、偏食、或胃口欠佳等問題而減少進食。故編排餐單時，應考慮院友的身體狀況和需要。以下是一些小貼士：

#### 均衡與多元化並重

均衡飲食和多元化是設計餐單的重要原則，目的是協助院友攝取足夠的營養素。每天應最少供應三餐（包括早、午、晚餐），而每餐食物的供應量可參考「健康飲食金字塔」的建議，並多採用不同種類的食物，以達到飲食多元化之目的。

#### 各類食物的建議供應分量

「健康飲食金字塔」是均衡飲食的參考指引，把食物分為不同的類別。金字塔底層的食物類別是每天的主要食糧，應佔日常飲食最多的分量；位於較高層的食物進食量應相對減少，而最頂層的食物類別要吃最少。

▲ 可供應高鈣豆奶給不喝牛奶的院友。俗稱「營養奶」的營養補品，並非奶類食品，而是經由醫生或營養師指導下為有需要的院友而設，不適合一般院友。

\* 一份水果約等於一個中型橙或雪梨等

\*\* 杯容量 = 240毫升

\*\*\* 碗容量 = 300毫升

### 健康飲食金字塔



#### 多採用含較高纖維素的食物

多編排含較高纖維素的食物如蔬菜、水果、全穀麥類和乾豆類，有助紓緩便秘、控制血膽固醇和維持身體健康。



- 可利用蔬菜類和乾豆類作配料，例如：金針、雲耳、冬菇、赤小豆等。另一方面可多編排使用乾豆如黃豆、眉豆作材料的湯水。

- 可多採用新鮮水果作為小食、糖水或湯水的材料。

- 多採用全穀麥類食物，例如：紅米、麥皮、全麥麵包和全麥餅乾。

- 若院友因牙齒問題而未能進食質感較硬的蔬果，可考慮供應質感較軟的蔬果，如：節瓜、合掌瓜、莧菜、香蕉和木瓜等。

#### 採用易於咀嚼的食物

採用易於咀嚼的食物能減輕院友用於咀嚼食物的力氣，亦能減少院友因牙齒問題而影響進食量，員工亦毋須於派餐時為個別院友剪碎食物，可減低手部關節勞損的風險。



- 多採用易於咀嚼的食物如：豆腐、雞蛋和肉碎等，部分食物可於烹煮前先處理，改為較易進食的形態，例如切薄片、切絲、切粒，甚至攪碎。

- 為了方便院友進食及避免哽噎，避免提供多骨的魚及肉類，及避免提供黏口和容易鬆散的食物，如：湯丸、蛋卷等。