

《健康飲食建議 - 減少從飲食中攝入鉛》

日常生活我們可透過均衡、多元化飲食來攝取身體所需的營養。

而攝取充足的**鈣**、**鐵**、**維生素 C** 可以幫助我們減少身體吸收鉛。以下（表一）列出含豐富鐵、鈣及維生素 C 的食物來源，讓你作出營養豐富的多元化選擇：

營養素	食物來源
鐵質 主要功能： 製造血紅素	<ul style="list-style-type: none">• 肉類：牛肉、羊肉、豬肉、家禽（雞、鴨、鵝）、魚類和海產• 肝臟• 蛋• 深綠色蔬菜（菜心、白菜、西蘭花、菠菜、西洋菜、芥蘭等）• 乾豆類（鷹嘴豆、扁豆、紅腰豆、黃豆等）• 全穀物食物（糙米、全麥麵包等）• 添加了鐵質的早餐穀物• 乾果（無花果乾、西梅乾、杏脯肉、葡萄乾等）• 種籽、果仁（南瓜籽、芝麻、杏仁、腰果等）
鈣質 主要功能： 骨骼生長及健康	<ul style="list-style-type: none">• 奶、乳酪、芝士• 深綠色蔬菜（菜心、白菜、西蘭花、菠菜、西洋菜、芥蘭等）• 硬豆腐、加鈣豆漿• 芝麻、芝麻醬、果仁及果仁醬
維生素 C 主要功能： 有助傷口癒合，幫助鐵質吸收	<ul style="list-style-type: none">• 新鮮蔬菜、水果• 維生素 C 豐富的水果例子包括：士多啤梨、奇異果、哈密瓜、橙、柑、提子等

飲食時須注意的事項：

鉛可透過進食、吸收進入人體。無論成年人或兒童都會從飲食中攝入鉛，以下的建議有助我們減少從食物中吸收鉛：

1. 減少進食含鉛量可能偏高的食物

例如：皮蛋和蠔等貝類水產。

2. 徹底沖洗蔬菜

徹底沖洗蔬菜能大幅減少可能積聚在蔬菜表面上含鉛的塵垢和泥土；尤其是葉菜，更須清洗乾淨。

3. 使用其他安全水源煮食

可考慮使用瓶裝水作煮食及飲用。

4. 提升自身的營養狀況

飲食中攝取充足的**鈣、鐵、維生素 C** 可減低身體吸收鉛。曾經接觸鉛、血鉛水平每 100 毫升超過 5 微克鉛的懷孕和哺乳婦女，建議每日從食物及補充劑攝取 2000 毫克鈣。

每人的熱量及營養需求因應年齡、性別、身高、體重、活動量及身體狀況而不同；以下是針對孕婦、哺乳婦女及幼童作出的營養建議。家長可參考（表一）之食物例子為孩子安排多元化的膳食。

（1）懷孕及哺乳婦女

建議懷孕及哺乳婦女使用安全水源，飲用瓶裝水。以下是滿足懷孕和哺乳期的營養所需及健康生活的 10 個要點：

1. 食物要多樣化，避免偏食
2. 多選擇全穀物類的食物，如糙米；多吃水果和蔬菜
3. 吃適量肉、魚、蛋和奶類及代替品
4. 多選含奧米加-3 脂肪酸較多而甲基汞（汞即水銀）含量低的魚類
5. 多選含豐富碘、葉酸、鈣和鐵的食物
6. 少吃加入糖分的食物和飲品或高脂食物
7. 注意食物安全衛生
8. 每天至少有 30 分鐘的體能活動
9. 接觸陽光，讓身體製造足夠的維生素 D
10. 按醫護人員指示，服用鈣和含碘及鐵的孕婦多種維生素和礦物質補充劑

詳細資料可參考《懷孕及哺乳期的健康飲食》小冊子。

(2) 六個月至一歲嬰幼兒

除母乳外，六個月大的嬰幼兒需要進食固體食物。固體食物提供幼兒日漸增加的營養需要（特別是鐵質、鋅質、碘質及奧米加三脂肪酸這幾種營養素）。視乎幼兒的吞嚥能力，逐漸增加食物質感稠度、食物種類的配搭、固體食物的分量。

**** 飲用配方奶的嬰兒：**照顧者可以用已煲滾的蒸餾水來沖調嬰兒配方奶，並確保沖調時水溫不低於 70°C。

(3) 一歲至六歲幼童

一歲或以上幼兒的飲食應該多元化。進食各種食物組別的食物，以攝取身體發育所需的營養。以下是建議的進食分量：

食物組別	建議每天進食分量			同一食物組別的食物提供相約的營養素及熱量。以下各項是「一份」的例子，每「份」可作交換。
	一至二歲	二至四歲	四至六歲	
穀物類 飯、粉、麵、麵包、馬鈴薯、番薯等	5 - 10 份 (即約 1-2 碗飯)	8 - 12 份	12 - 15 份	<ul style="list-style-type: none"> 1 湯匙白飯 $\frac{1}{3}$ 碗煮熟通粉 $\frac{1}{2}$ 片去邊方包
肉、魚、蛋及代替品 豬、牛、羊、家禽、魚、蛋、乾豆類	2 - 4 湯匙	$1\frac{1}{2}$ - 2 份	2 - 3 份	<ul style="list-style-type: none"> 1 隻雞蛋 1 乒乓球大小的肉（熟） 1 磚布包豆腐 3-4 隻中蝦
蔬菜類	4 - 8 湯匙	至少 $1\frac{1}{2}$ 份	至少 2 份	<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ 碗（熟）瓜／菜／菇藻 1 碗（未熟）菜／沙律菜
水果類	$\frac{1}{2}$ - 1 份	至少 1 份	至少 2 份	<ul style="list-style-type: none"> 1 個中型水果 $\frac{1}{2}$ 碗切粒水果 2 個小型水果
奶類及代替品 奶、芝士、乳酪	360 - 480 毫升	約 2 份	約 2 份	<ul style="list-style-type: none"> 1 杯牛奶或加鈣豆漿 2 片芝士 $\frac{2}{3}$ 杯乳酪
油脂類	最多 6 份			<ul style="list-style-type: none"> 1 茶匙煮食油