

香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

註冊護士
何慧嫦姑娘

『如何食得好』

健康飲食原則

=均衡飲食

=三低一高
(新鮮及預先包裝食物)

五穀類

提供能量，全麥五穀類食物含豐富纖維素

可選擇：水溶性膳食纖維豐富的麥皮
不經油炸處理之粉麵類

避免：即食麵、伊麵、河粉、油麵
酥餅、夾心餅...

水果

豐富維生素、礦物質及水份

可選擇：新鮮水果
沒有添加糖或鹽的果乾和乾棗類。
沒有添加糖的純果汁。

避免：天然高脂肪的水果如牛油果、榴蓮、椰子
加糖果汁/罐頭生果

蔬菜

豐富維生素、礦物質及水份

可選擇：新鮮蔬菜
根莖及瓜類植物
菇類、海藻及芽菜類

避免：醃製的蔬菜如鹽醃及醋漬蔬菜
沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁

肉類

豐富蛋白質、維生素、礦物質及脂肪

可選擇：低脂肪的肉類如瘦肉
去皮的家禽肉
深海魚

避免：高膽固醇的海鮮
蛋黃
內臟

減少飽和脂肪食物

原因：攝取過量，會增加血總膽固醇及壞膽固醇水平

- 動物油(牛油、豬油)
- 動物皮, 脂肪如腩肉, 東坡肉, 豬手
- 全脂奶製品
- 椰子油、棕櫚油、沙律醬

減少進食高膽固醇食物



奶製品

豐富鈣質、碳水化合物、維生素及蛋白質

可選擇：低脂、脫脂類

避免：全脂牛奶及乳酪食品、忌廉、花奶、煉奶



油、鹽、糖

烹調宜清淡，避免太多調味料及用油量

- 鹽的代替品.....
- 沙拉醬代替品.....
- 糖的代替品.....



調味要輕手

出外進食注意事項

- 不妨向食肆提出特別安排
–如灼菜不加蠔油、腐乳
- 避免「撈汁」
- 避免額外加添調味品如薑蔥蓉、喼汁、茄汁等



10

水

調節體溫，輸送營養及帶走代謝物

可選擇：水、清茶、清湯、低糖豆漿

小心選擇湯水

- 忌油膩，避免肥骨頭/排骨、雞腳湯
- 應用瘦肉，去皮的雞煲湯，但仍須隔油



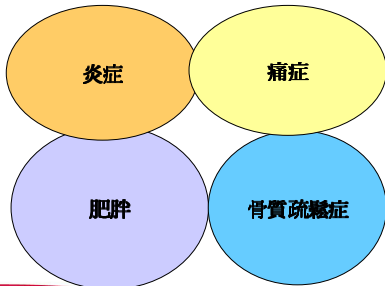
增加纖維素

- 預防及紓緩便秘
- 有助食物的消化和營養的吸收
- 預防大腸癌的作用
- 控制體重和減低肥胖的機會穩定血糖和控制糖尿病
- 有助降低血中膽固醇的水平，可預防心臟病

- 建議每天食量(六兩或以上蔬菜, 兩個水果)
- 25-30克(美國營養師協會建議)
- 兒童每天纖維攝取量: 年齡加5(衛生署)
- 長者: 16-20克(衛生署)



風濕科病患者常出現的問題是……



改善
炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量奧米加3脂肪酸
(Omega -3 fatty acids)

好處：可改善早晨關節僵硬及疼痛的症狀、降低發炎反應效果。降血脂，減低心血管疾病。抗抑鬱



改善
炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量奧米加3脂肪酸
(Omega -3 fatty acids)

食物來源：深海魚如三文魚、吞拿魚、鯖魚等。

建議進食份量：

美國心臟協會：建議**每週進食五份**高脂肪魚類
國際脂肪酸及脂質研究學會：建議**每日攝取約650毫克的EPA與DHA**



改善
炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量奧米加3脂肪酸
(Omega -3 fatty acids)

注意事項：

- 1)小心選購及服用魚油丸
- 2)注意進食深海魚份量



改善
炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量次亞麻油酸
(Gamma-linolenic acid, GLA)

好處：改善心血管疾病
改善糖尿病神經病變
減輕皮膚炎
紓緩發炎和紅腫熱痛的情況
紓緩經前綜合症候群
可減少胃壁受損，預防胃潰瘍

食物來源：
月見草、
玻璃苣、
黑醋栗油。



改善
炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量次亞麻油酸
(Gamma-linolenic acid, GLA)

注意事項：

- 副作用：頭痛、便秘、腸胃不適、嚴重會引起肝受損等，避免空腹進食。
- 月見草油有活血作用，生理期不建議使用。平時服用亦不宜過量。
- 具雌激素成份，有子宮肌瘤或婦科疾病者慎用。



改善 炎症、痛症

飲食選擇小貼士

可攝取適量次亞麻油酸
(Gamma-linolenic acid, GLA)

注意事項：

- 服用抗凝血藥物及抗血小板人士需加注意
如Warfarin/ Plavix/ Aspirin
- 與一些藥物有相互作用如抗生素、精神科藥物、抗癌藥物、麻醉藥物等。

服用補充劑前必需向醫生作詳細諮詢

改善 炎症、痛症

飲食選擇小貼士

補充抗氧化物
(antioxidants)

好處：因患關節炎的病人，體內自由基會產生過多，補充抗氧化物可減少體內之偉化物。

食物來源：維他命A、C、E。

改善 炎症、痛症

痛風症 飲食選擇小貼士

避免進食含高普林的食物

- 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫膈)等。
- 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
- 過量的肉類、家禽類和魚類。
- 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 濃湯(肉湯、雞湯)

減少進食動物脂肪和油炸食品

避免飲用酒類

多喝水

改善 體重

維持理想的體重

體重指數(BMI)=體重(公斤kg)/身高²(米m)

** 18.5- 22.9 屬 正常 **
 ** 超過 23 已屬 超重 **
 ** 超過 25 已屬 肥胖 **

飲食選擇小貼士

改善 體重

減少熱量吸收 增加熱量支出

1) 脂肪
 ◆ 油
 ◆ 高脂肪肉類
 ◆ 高脂肪奶類
 ◆ 出外飲食

2) 糖份
 3) 酒精

1) 定時定量運動習慣
 2) 增加新陳代謝率

改善 骨質疏鬆症

飲食選擇小貼士

高鈣飲食

每天鈣質的需要量¹

成年	19-50歲	1000毫克
壯年/老年	51歲或以上	1200毫克


¹美國每日營養素建議量
 USA Dietary Reference Intakes for Calcium 1997, Food and Nutrition Board, The Institute of Medicine, National Academics.

改善骨質疏鬆症

飲食選擇小貼士

人體對食物鈣的吸收率

牛奶：65% 五穀：14%
蔬果：12% 肉類：9%




改善骨質疏鬆症

鈣質大敵

戒除煙酒、減少高鹽及高咖啡因食物

- 煙草產品、酒精
- 咖啡因飲品（咖啡、汽水、茶）
- 過量肉類
- 高鹽食品（鹹蛋、鹹魚、鹹菜、豉油、蝦醬、腐乳、煙肉、燒臘、罐頭食品、雞精、鼓油、蠔油、薯片、鹵水食品、即食食品）




改善骨質疏鬆症

鈣質大敵

避免過量磷質

原因：令血鈣下降，骨礦物質會分解釋出鈣，最終造成骨質流失。

富含磷的食品為魚、雞、鴨、蛋、乳製品、全穀類製品、花生、豌豆、杏仁和葵花子等。



改善骨質疏鬆症


增加吸收維他命D

原因：維他命D可加強鈣質的吸收

維他命D 來源

- 1) 配合適度晒太陽，令身體能製造維他命D
- 2) 可從天然食品中吸取

參 考 資 料： <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingual/chinese/ffile68e-C.pdf>



推介飲食療法

飲食選擇小貼士

地中海式飲食療法 (Mediterranean Diet)

飲食方式：少紅肉、以海鮮(魚)為主、選取豐富蔬果、全麥類、豆類、低脂奶類、橄欖油

好處：促進體內抗炎的反應。



參考資料

衛生署中央健康教育組健康地帶
http://www.chau.gov.hk/Start/otherdiseases_02.htm

Rheumatoid Arthritis and Complementary Health Approaches
http://ncx-am.nh.gov/health/R_A_getthefacts.htm

University of Maryland Medical Center Gamma-linolenic acid
<http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/gammalinolenic-acid>

International Society for the study of Fatty Acids and Lipids. Adequate Intakes / Recommendation Table-Table 1. Adequate Intakes (AI)* for Adults
<http://www.issfal.org/statements/adequate-intakes-recommendation-table>

USA Dietary Reference Intakes for Calcium 1997, Food and Nutrition Board, The Institute of Medicine, National Academics.

British Columbia HealthLink BC .Traditional Chinese - Number 68e, Nutrition Series – March 2011
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingual/chinese/ffile68e-C.pdf>

Vitamin knowledge : <http://www.vitamin-knowledge.com.tw/02-a3.html>

衛生署長者健康服務
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_problems/gout.htm

