

# 男人與食物

注意飲食  
身體健康

## 食物標準局刊物組 (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他食物標準局出版的刊物，請聯絡食物標準局出版組：

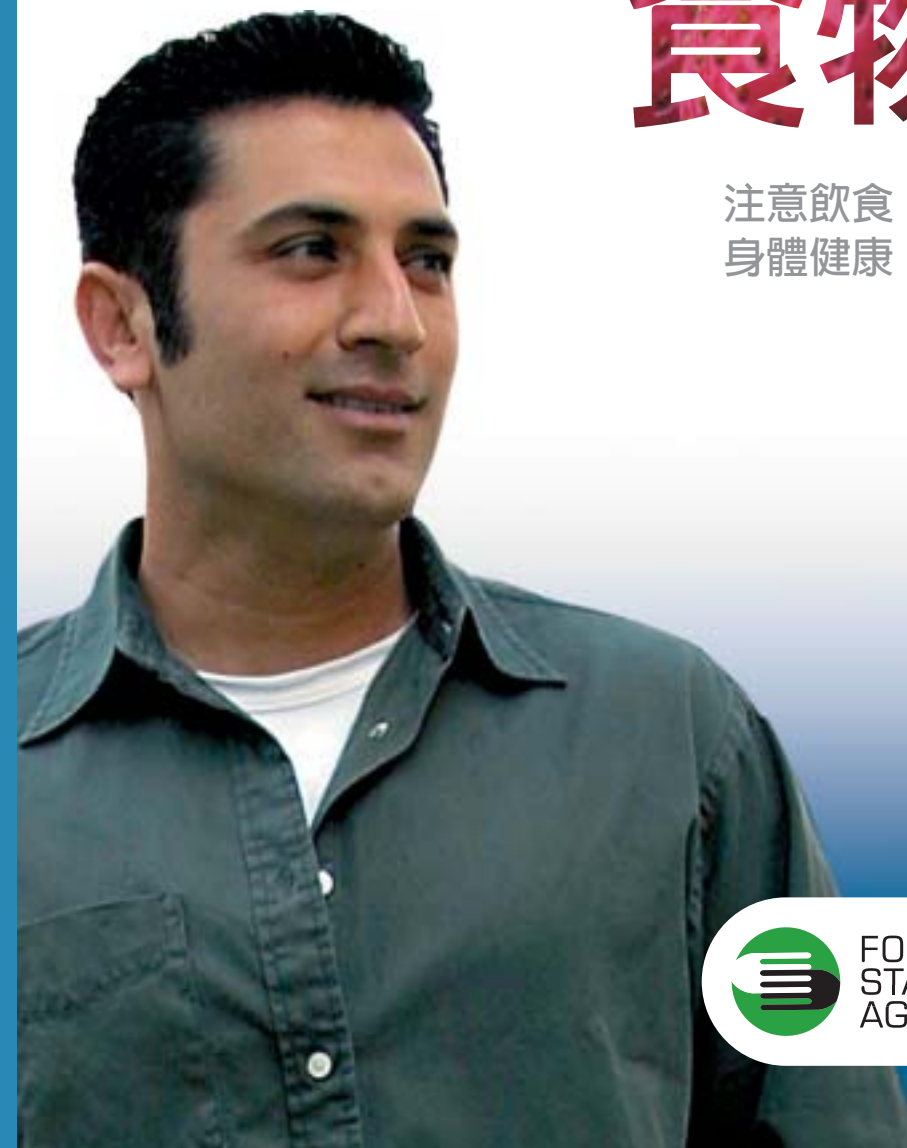
電話 0845 606 0667  
微型通訊 0845 606 0678  
傳真 020 8867 3225  
電子郵件 [foodstandards@eclogistics.co.uk](mailto:foodstandards@eclogistics.co.uk)

### 本系列其他小冊子：

計劃生兒育女 (Thinking of having a baby)	FSA/0612/0802
孕婦飲食須知 (Eating while you are pregnant)	FSA/0621/0802
哺餵母乳時的飲食 (Eating for breastfeeding)	FSA/0630/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你的幼兒 (Feeding your toddler)	FSA/0675/0802
餵養你成長中的孩子 (Feeding your growing child)	FSA/0648/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002  
Printed in England FSA/0657/0602 (Chinese)



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

## 目錄

我應該吃甚麼食物？	1
何謂一份生果和蔬菜？	2
我是否應該減少食鹽？	3
至於飲酒又怎樣呢？	4
我是否應該完全戒掉脂肪？	5
我的飲食應否與同齡婦女的有所不同？	6
我是否應在整個成人階段都保持同樣的飲食？	7
我可以從何處獲得更多資料？	8

均衡的飲食對良好健康是很重要的，這亦可以幫助減少患上心臟病和某些癌症的危險。本冊提供一些幫助你選擇健康食物的實際指導。

### 問 我應該吃甚麼食物？

答 要有健康和均衡的飲食，你的目標應該是：

- 每天吃至少五份生果和蔬菜。它們可以是新鮮、急凍、罐裝、乾果或一杯果汁。請看第 2 頁何謂一份生果和蔬菜？
- 多吃澱粉質食物，例如意大利粉麵、飯、馬鈴薯、早餐穀類食品和豆類[豆、碗豆和扁豆 (lentils)]。這些應該佔你飲食中大約三分之一的份量。
- 選擇瘦的肉類，及切掉肥肉和去皮。
- 儘量每星期吃兩次魚，包括一次是含油的魚，例如鯖魚 (mackerel) 或沙甸魚 (sardines)。
- 用燒烤、焗，熱水煮、浸熟或蒸的方式，或用微波爐煮食，而不是煎炸或油焗食物。或者，你可以試用無脂的「乾焗」法。
- 減低你飲食中的糖份。



## 問 何謂一份生果和蔬菜？

答 一份 = 以下任何一項：

- 一個蘋果、香蕉或橙
- 2 個李子或同樣大小的其他水果
- 半個西柚或牛油果
- 2 至 3 湯匙的蔬菜（生的、煮熟、急凍或罐裝）
- 2 至 3 湯匙的水果沙律（新鮮、燉熟或罐裝）
- ½ 至 1 湯匙的乾果（例如葡萄乾和杏脯）
- 1 束提子、櫻桃（車厘子）或莓果 (berries)
- 1 甜品碗子的沙律
- 1 杯（150 毫升）的果汁（不論你飲多少果汁，每天仍以最多一份計）



## 問 我是否應該減少食鹽？

答 鹽所含的鈉 (sodium) 可以導致高血壓，因而增加中風的危險。因此，你應盡量減低在烹調和進食時加入食物內的鹽份。在購買任何即食食物前，請記著要看清楚食物標籤，以查看該食品所含的鈉成份。（請看以下有關鹽的數據與事實。）

另一方面，鉀 (potassium) 對血壓很有幫助。生果和蔬菜，例如香蕉、蕃茄和牛油果，都是良好的鉀質來源。

## 有關鹽的數據與事實

- 我們食用的鹽有  $\frac{3}{4}$  來自加工食物
- 在英國，人們每天平均食用 9 克 (9 g) 鹽（大約 3.5 克鈉）
- 男人每天應有大約 6 克鹽或大約 2.5 克鈉
- 每 100 克有 0.5 克鈉或以上是很高的含鈉量
- 每 100 克有 0.1 克鈉或以下是很低的含鈉量



## 問 至於飲酒又怎樣呢？

答 男人每天可以飲最多達 3 至 4 個單位 (units) 的酒精，而不會嚴重地危害健康。一個單位是指半品脫普通濃度的啤酒、淡啤酒或蘋果酒 (cider)、一小杯餐酒、或一小量杯 (即 25 毫升) 的烈酒。

飲用過量的酒精可以令你的體重增加，尤其是在腹部周圍，以及導致其他長期的健康問題，例如高血壓。要幫助減少你飲的酒量，你可以嘗試飲一些含有較低酒精的飲品，飲半品脫而不是一品脫的酒，或輪流飲有酒精及無酒精的飲品。

嘗試每天飲至少 6 至 8 杯水，如果你做運動便要飲更多。如果你不喜歡白開水的味道，你可以嘗試飲有氣的水，或加入一些果味汁或果汁以加入味道。你亦可以嘗試放入一片檸檬或青檸。



## 問 我是否應該完全戒掉脂肪？

答 在飲食中包括一些脂肪是重要的。脂肪幫助人體吸收某些維他命，而且最能提供能量和一些身體不能自行製造的「主要脂肪酸」 (essential fatty acids)。不過，脂肪不應構成你飲食中三份之一以上的能量 (或卡路里)。平均來說，在英國的男性所吃的脂肪比這份量為多。

你應避免進食肥膩食物，尤其是那些屬高飽和脂肪 (saturated fat) 的食物。高飽和脂肪的食物包括紅肉、肉批、香腸、牛油、乾乳酪 (芝士) 及用加氫脂肪 (hydrogenated fats) 製成的蛋糕和餅乾。你應選擇一些屬單非飽和脂肪 (monounsaturated) 及多非飽和脂肪 (polyunsaturated) 高含量的食物，例如橄欖油、葵花油和菜油。



## 問 我的飲食應否與同齡婦女的有所不同？

答 男女都應該吃各類不同和均衡的食物，及盡量避免體重過高。

男人尤其需要避免增加過多體重，因為他們最有可能將額外體重加在腹部範圍。這稱為中部過胖，俗稱為「蘋果型」身型。在腹部範圍有過多體重會增加你患上心臟病和糖尿病的危險。

非洲-加勒比海裔及亞洲裔(印度、巴基斯坦及孟加拉裔)的男子，患上糖尿病、高血壓和心臟病的危險看來更大。這可能與他們有較大機會將任何額外體重都加在腹部範圍有關。

體重過高亦會增加患上癌症的危險，而極度肥胖更會使你的關節承受很大壓力。

進用高脂肪的食物是可以令到體重過高，不單是由於脂肪含有高量卡路里，而且它更會減低你感到肚飽的感覺。這即是說你可能會吃超過你所需要的食物。因此，你應盡量確保你的膳食包括均勻的碳水化合物(carbohydrate)、蛋白質、脂肪和纖維。



## 問 我是否應在整個成人階段都保持同樣的飲食？

答 在年青時，當你的身體在成長中，最重要的是要吃充足的食物去滿足你的能量需要。不過，當我們年紀漸長時，我們通常需要較少食物，因為我們身體會用較少的能量。

在你整个人生中，你應該因應你身體的活躍程度去調整你飲食的份量。當我們的飲食提供的能量超過我們所消耗的能量，體重便會增加。

雖然你可能需要調整你進食的份量，但最重要的是確保你食用多種不同的食物，包括均勻的碳水化合物、蛋白質、脂肪、纖維、維他命及礦物質。



## 問 我可以從何處獲得更多資料？

答 如果你有任何疑慮，請徵詢你的家庭醫生的指導，或致電國民保健服務直線 (NHS Direct)，電話 0845 46 47，或瀏覽網站 [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

在你開始任何新的運動程序前，請先徵詢家庭醫生的意見，尤其是若你有一段日子沒有做任何運動。

你可以瀏覽網站 [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) 以獲得有關食物的更多資料。



[www.food.gov.uk/men](http://www.food.gov.uk/men)

