# 「帶飯」小貼士

香港各處食肆林立，不同風味、地道菜色，應有盡有。亦因為「搵食」十分方便，外出用午膳已是大部份香港「打工仔」的日常飲食模式。可是，外出飲食如要講求色、香、味俱全，一般快餐店、茶餐廳、酒樓的食物多屬多汁、高脂肪、高鹽份食物；而且，午膳時間及金錢預算又有所局限，要找到味道好又「有營健康」的食物絕非一件容易的事。

近年，大眾越來越注意健康飲食，而且又因為百物騰貴的關係，部分「打工仔」都會自備午餐上班。以下是一些有關「帶飯」的「小貼士」，希望大家「帶飯」作午餐都可以吃得健康！

**貼士一：注意份量比例**

衛生署建議每餐的**五穀類（如：飯、麵）**、**蔬菜類**和**肉類（及其代替品）**的比例為 3 比 2 比 1 。（如右圖）

**貼士二：蔬菜不可缺少**

衛生署建議每人每日食用 3 份蔬菜（一份的蔬菜即半碗已煮熟蔬菜類或一碗未煮熟的沙律菜）。

建議每日午餐時以最少 1 份蔬菜為目標。

**貼士三：選擇低脂肉類及低脂肪烹調方法**

建議選擇較低脂的肉類，如：豬柳、瘦豬扒、牛柳、西冷、牛(腱)等。烹調方面應避免用油炸、油泡、紅燒等方式，因為以上過程會令食物脂肪含量增加。宜多採用焯、蒸、烤等健康煮食方式取代。

**貼士四：少撈汁**

不論是餸汁、蒸魚汁、茨汁等都含較高的脂肪及鹽分。改掉「撈汁送飯」的習慣，以減少攝取過量不必要的鹽、油、糖、調味等。

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk