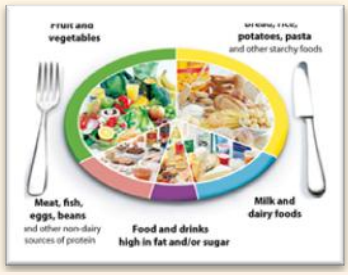
食物金字塔「上碟」?

說起健康飲食，大家定必會想起「食物金字塔」！這個用來推廣健康飲食的工具，相信大家都不會感到陌生，但是要於日常生活中「活用」出其中的要點卻不是容易的事。有見及此，近年英美地區的健康部門都實行將健康飲食原則「上碟」，希望以更具體的形式，將健康飲食信息帶給人。

(圖片來源: http://www.choosemyplate.gov/)



(圖片來源: http://www.dh.gov.uk/health/2012/06/about-the-eatwell-plate/)

可能你會問:「香港也適合應用這個『碟』來推廣健康飲食嗎？」、「還用金字塔，我們落後嗎？」。

但宏觀本地港人的主流飲食文化，其實與英美地區有所不同。我們都會「齊齊夾餸、食飯」，未必「一人一碟」，所以這以「碟頭」作宣傳健康飲食的方式未必切合大部份港人。然而，其實無論是「金字塔」或是「碟頭」，當中的健康飲食信息是一致的，就是：以**穀類、蔬果為主，適當肉類及少油、少鹽、少糖**。大家飲食健康多元化，還得注意**份量比例**呢！

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）的比例為三比二比一，並在兩餐之間，以水果代替小食。

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