



## 較低脂肪的飲食

| 食物類別                    | 可以進食  | 減少進食  |
|-------------------------|---|---|
| 肉、家禽、魚及海鮮               | 各種瘦肉(豬、牛、羊、雞、鴨、鵝)<br>各種魚類<br>貝殼類海產如帶子、蜆、蠔、青口、鮑魚、蝦、蟹、龍蝦等                     | 肥肉、腩肉、排骨、豬頸肉、皮層如豬皮、雞皮、燻蹄、雞翼、鳳爪、鵝掌、鴨翼等<br>肥膩茶樓點心如燒賣、鮮竹卷、煎腐皮卷、山竹牛肉等<br>燒臘如乳豬、臘味、肉腸、金銀潤、肉乾、肉鬆等<br>罐頭肉類如午餐肉、油浸魚類如豆豉鯪魚等<br>內臟如心、肺、腦、腸、脊髓、肝、豬腰、雞腎、牛/豬脷、牛雜、魚頭、魚雲、肝醬等                         |
| 黃豆及其製品<br>(多選擇以取代動物蛋白質) | 黃豆及製品如豆腐、豆乾、鮮腐皮、素雞、百頁、豆腐花、淡豆漿等  | 各類油炸豆製品如豆泡、炸豆腐、炸枝竹、仿製齋肉   |
| 果仁                      | 少量，選原味、無鹽、非油炸果仁   | 油炸果仁、巴西果仁   |
| 奶、乳酪及芝士                 | 脫脂奶、高鈣低糖乳酪<br>低脂芝士<br>原味 / 果味低脂肪、低糖乳酪<br>低糖凍乳酪( Low sugar frozen yogurt)    | 全脂奶或奶粉、淡奶、植脂奶、煉奶、全脂芝士、全脂乳酪<br>咖啡忌廉粉/ 咖啡伴侶<br>朱古力飲品、奶昔等<br>忌廉、奶油、雪糕、布甸等  |
| 穀物類                     | 五穀類如白飯、米粉、意粉、通粉、上海麵、烏冬、蕎麥麵等<br>鹹麵包、豬仔包、法包<br>宜多選高纖維五穀類食品如全麥麵包、糙米、麥皮、全麥早餐穀類等 | 牛油麵包、菠蘿包、牛角包、芝士包、餐肉包、腸仔包及有餡包如雞尾包、奶油包、椰蓉包等<br>蝦仔麵、含多油的粉麵如經油炸的即食麵、杯麵、油麵、伊麵和多油炒的飯粉麵<br>曲奇餅、芝士餅、夾心餅、威化餅、朱古力餅及各類酥脆的餅乾等<br>油膩點心如炸春卷及鹹水角等<br>上海包點如小籠包、鍋貼、蔥油餅、中式酥餅及糕點如麻蓉酥、蓮蓉酥、豆沙包、皮蛋酥、老婆餅及月餅等 |



| 食物類別                | 可以進食  | 減少進食                                       |
|---------------------|---|--|
| 蔬菜、生果類              | 各種蔬菜瓜類及水果<br>根莖類食物如薯仔、芋頭、紅蘿蔔及蕃薯等<br>在菜餚中加添高纖維配料如冬菇、磨菇、百合、金針、雲耳、木耳、粟米、蓮藕、馬蹄、青豆、海帶等 | 椰子、椰絲、椰漿、椰子飲品<br>炸薯條、薯片、炸蕃薯、芋蝦等            |
| 油<br>(每餐不宜多於 2 茶匙油) | 芥花籽油、橄欖油、花生油、黃豆油、粟米油、菜油、麻油、軟植物牛油等   | 豬油、牛油、雞油、椰油、棕櫚油、沙律醬、三文治醬、硬植物牛油、曾多次翻熱的油、餸汁  |
| 飲品                  | 清水、檸水、檸茶、黑咖啡、咖啡 / 茶 (加脫脂奶)、清茶、綠茶如龍井、烏龍茶、代糖汽水等<br>去油清湯、菜湯                          | 高糖份飲品、三合一飲品、各式糖水及甜品<br>肥膩骨湯、雞腳湯、用內臟煲的湯、忌廉湯 |