



## 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) 各種魚類 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 肥膩茶樓點心如燒賣、鮮竹卷、煎腐皮卷、山竹牛肉等 燒臘如乳豬、臘味、肉腸、金銀潤、肉乾、肉鬆等 罐頭肉類如午餐肉、油浸魚類如豆豉鯪魚等 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 (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 低脂芝士 原味 / 果味低脂肪、低糖乳酪 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 咖啡忌廉粉/ 咖啡伴侶 朱古力飲品、奶昔等 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 鹹麵包、豬仔包、法包 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 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 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 油膩點心如炸春卷及鹹水角等 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 根莖類食物如薯仔、芋頭、紅蘿蔔及蕃薯等 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 炸薯條、薯片、炸蕃薯、芋蝦等
油 (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 去油清湯、菜湯	高糖份飲品、三合一飲品、各式糖水及甜品 肥膩骨湯、雞腳湯、用內臟煲的湯、忌廉湯