



成年人的健康小食

Healthy Snacks for Adults

甚麼是小食？

小食是在正餐與正餐之間所吃的食物和飲品。只要選擇高纖維、低脂肪、低糖和低鹽的健康小食，即使在正餐之餘進食，也能成為健康生活方式的一部分。

所有人都要吃小食嗎？

並非所有人都需要小食。您是否需要小食或吃較多食物，視乎您的年齡、健康、體重和活躍程度而定。

經常吃小食，但不是不停地吃，可以協助每餐吃得不多的人獲得所需的營養。對於從事體力勞動工作或常做運動的人來說，經常進食也很重要。

許多嘗試減輕體重的人發現，在正餐之餘吃少量健康小食，可能會更有效。含纖維的小食，讓您的飽肚感維持得更長。

健康小食的小提示

健康的小食，取決於吃哪些食物和多少分量。

- 按照 *Eating Well with Canada's Food Guide*，計劃健康的小食和正餐。
- 每日吃小食，不可以超過 3 次。
- 買細小包裝的食物，或買較大包裝的食物，然後分為小份。
- 每次所吃的小食，都嘗試包括四大食物類別中的兩類。
- 較常選擇蔬果、低脂奶類食品 and 穀類食品。
- 盡量不要直接從盒中拿小食吃，要取出您想吃的份量，然後將其餘的食物收起來。
- 吃一個水果，比喝果汁更好。如果口渴，吃小食時要喝清水。
- 避免一面看電視或開車，一面吃小食。

家中的小食

在食物櫃和雪櫃內存放一些有營養的小食，例如新鮮水果和方便入口的蔬菜，全穀低脂餅乾、無鹽果仁及籽類、無糖衣的麥片、低脂奶類食品，或自製烤焗食品。每條麵包或每打鬆餅，所用的食油或非氫化植物牛油，不應超過 1/4 杯或 50 毫升。

| 小食的選擇 每份小食目標為 100 至 200 卡路里 | 卡路里 | 脂肪 (克) |
|--|-----|-----------|
| 一小個小麥糠鬆餅 | 150 | 4.5 |
| 低脂無調味酸奶奶酪 (3/4 杯或 175 毫升) 加水果 (1/2 杯或 125 毫升) | 155 | 3 |
| 自製雜錦果仁、乾果、種籽 (trail mix) (1/4 杯或 60 毫升迷你碎小麥、2 湯匙或 30 毫升乾小紅莓，以及 2 湯匙或 30 毫升杏仁) | 200 | 9.5 |
| 2 片薄脆多士 (melba)，塗上花生醬 (1 湯匙或 15 毫升) | 135 | 10 |
| 西芹 / 胡蘿蔔條 配鷹嘴豆泥 (hummus) (1/4 杯或 60 毫升) | 140 | 10 |
| 2 片高纖維麵包，配半脫脂意大利白芝士 (mozzarella) (28 克) | 135 | 4.5 |
| 脫脂奶 (1 杯或 250 毫升)，配 3 塊全麥餅乾 | 180 | 2 |
| 10 塊無調味的墨西哥脆粟米片 (tortilla chips) 配墨西哥辣調味汁 (salsa) (2 湯匙或 30 毫升) | 100 | 4.5 |

外出時的小食

將健康的小食算入膳食計劃的一部分。每次準備午餐盒時，都帶備兩種小食。

購買包裝食物時，檢查營養說明中食物標籤的每日攝取量%（%DV 值）一欄。這個值顯示食物中個別養分的含量，佔全日建議平均攝取量的百分之幾。在脂肪、飽和脂肪和反式脂肪、膽固醇和鈉（鹽）方面，要選 %DV 值較低的食物。

| 小食的選擇 | 卡路里 | 脂肪 (克) |
|-----------------------------------|-----|--------|
| 各類莓果 (草莓、覆盆子、黑莓) (1 杯) | 65 | 微量 |
| 香蕉、梨 (1 個中型) | 100 | 微量 |
| 扭結餅 (pretzel) (30 結或 18 克) | 70 | 1 |
| 無鹽大豆仁 (1/4 杯或 60 毫升) | 200 | 9.5 |
| 無花果條 (2 條) | 110 | 2.5 |
| 1 % 朱古力奶 (1 杯或 250 毫升) | 170 | 2.5 |

需要更多資料

- Canadian Health Network 瀏覽 www.canadian-health-network.ca
- Marjorie Hollands 及 Margaret Howard 所著的 *More Choice Menus* 叢書多倫多 MacMillan Canada 出版

欲知更多有關營養的資訊，請致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。

更健康的小食選擇

| 嘗試吃 | 取代 |
|--|-------------------|
| 焗製的墨西哥脆粟米片 | 薯片 |
| 低脂麥果條 (granola bar) | 巧克力條 |
| 無花果條 | 有巧克力碎的曲奇餅 |
| 乾果 | 糖果 |
| 低脂乳酪雪糕或雪葩 | 雪糕 |
| 竹芋餅、消化餅、薑餅、全麥餅乾 | 忌廉夾心曲奇餅 |
| 蛋白蛋糕 (angel food cake) | 牛油蛋糕 |
| 無批皮的南瓜批 | 傳統蘋果批 |
| 氣熱式爆穀 (air-popped popcorn)，噴上牛油味的植物油噴霧 | 牛油爆穀 |
| 自製低脂水果批 | 布朗尼蛋糕 (brownie) |
| 脫脂奶製成的意大利牛奶咖啡 (latte) | 奶油咖啡 |

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。