



成年人的健康小食

Healthy Snacks for Adults

許多人都喜歡在正餐之間吃些小食。小食可幫助您滿足營養需求，使您全天都不會感到飢餓。

您需要吃多少小食，應取決於您的年齡、健康狀況、體重和活動水平。不是所有人都需要吃小食。

健康小食小貼士

- 事先安排好健康小食的進食計畫。如果等到感覺餓了才決定要吃甚麼，您也許只能找到較為不健康的食物，也可能吃過量。
- 從《加拿大食品指南》建議的食物中進行挑選，作為您的小食。請訪問 <https://food-guide.canada.ca/en/>，查閱《加拿大食品指南》。
- 在您的冰箱、雪櫃和食物儲藏櫃中存放一些健康食物，方便您隨時拿取。這些食物包括：
 - 新鮮水果和蔬菜
 - 冷凍水果
 - 與水或天然果汁一起罐裝的水果
 - 全穀麵包、餅乾和早餐麥片
 - 優格
 - 乳酪
 - 不加鹽的堅果、種籽以及堅果醬和種籽醬
 - 鷹嘴豆泥
 - 全熟的水煮蛋
 - 一份 (serving) 裝的罐裝魚肉

- 小食是您額外攝入蔬菜和水果的好機會。水果和蔬菜應先洗淨，再存放起來，以便您餓的時候即取即食，非常方便
- 剩菜剩飯亦是小食的理想選擇。把吃剩的食物裝入適合盛放小食的較小容器中，並在容器上註明日期，然後存放在冰箱或雪櫃中
- 市售的包裝食物，份量一般多於一份 (serving)。請查閱標籤，瞭解一份 (serving) 食物的份量。從包裝中取出您需要的份量，將剩餘食物放回
- 吃小食時，可同時飲水、牛奶或無糖強化大豆飲品，讓您更容易有飽足感

健康小食建議

有些小食既健康又美味。以下是一些較小份量的小食建議：

- 新鮮或冷凍的莓類 (125 毫升或½杯)，或一整個水果，例如香蕉或蘋果
- 減脂 (脂肪含量 2%、1% 或不含脂肪) 的原味或水果優格 (175 克或¾杯)
- 不加鹽的烘培大豆 (60 毫升或¼杯)
- 一人份 (serving) 的罐裝吞拿魚 (85 克)，配西芹
- 蔬菜條蘸鷹嘴豆泥或用優格製作的蘸醬 (60 毫升或¼杯)
- 綠葉沙拉 (250 毫升或 1 杯) 配醬汁 (15 毫升或 1 湯匙)
- 熱空氣膨化式的爆米花 (750 毫升或 3 杯)，澆上橄欖油或融化的非氫化人造黃油 (10 毫升或 2 茶匙)

- 低脂拿鐵（675 毫升或 12 盎司）
- 自製果昔冰沙（250 毫升或 1 杯）
 - 果昔冰沙製作方法：將水果、優格和牛奶或無糖強化大豆飲品混合打勻。
- 無糖蘋果泥（125 毫升或 ½ 杯），撒上肉桂粉和烘烤堅果（15 毫升或 1 湯匙）
- 凍優格冰棒（1 支）
 - 凍優格冰棒製作方法：將水果、優格和牛奶混合打勻，倒入冰棒模具後冷凍

以下是一些較大份量的小食建議：

- 無鹽堅果，例如杏仁或核桃（一人份是指 60 毫升或 ¼ 杯）
- 自製雜錦堅果（60 毫升或 ¼ 杯）
 - 把乾燥的全穀燕麥、無糖水果乾、無鹽堅果或種籽混合
- 全穀餅乾（約 4-6 塊餅乾，或 30 克），配乳酪（50 克或 1½ 盎司）或堅果醬（30 毫升或 2 湯匙）
- 直徑 4 英寸的薄餅（1 塊），配堅果醬或種籽醬（15 毫升或 1 湯匙）

- 全熟水煮蛋（1 枚）切片，攤在全穀吐司（1 片）上
- 在優格（175 克或 ¾ 杯）和切碎的新鮮水果（125 毫升或 ½ 杯）上撒上堅果或堅果燕麥（30 毫升或 2 湯匙）製成的優格巴菲
- 毛豆（175 毫升或 ¾ 杯），灑上檸檬汁
- 牛奶布丁（125 毫升或 ½ 杯）
- 全穀瑪芬蛋糕（較小的一個）
- 用皮塔餅（半個）或玉米餅（半個）自製的脆片，配莎莎醬或鱈梨醬（60 毫升或 ¼ 杯）。

更多資訊

如需瞭解更多安全飲食和健康方面的資訊，請訪問「健康加拿大人」（Healthy Canadians）的網站：<https://food-guide.canada.ca/en/>。

若需瞭解更多營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師，或訪問 www.healthlinkbc.ca/healthy-eating。