



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劃。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。
- 盡量在您的小食中包含來自《加拿大食品指南》中 1- 2 個食品組別的食物。請訪問 www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php，查閱《加拿大食品指南》。
- 在您的冰箱、冷櫃和食物儲藏櫃中存放一些健康食物，方便您隨時拿取。這些健康食物包括：
 - 新鮮水果和蔬菜；
 - 冷凍水果，可拌入果昔冰沙中；
 - 連同天然果汁一起罐裝的水果；
 - 全穀麵包、餅乾和早餐麥片；
 - 酸奶；
 - 奶酪；
 - 不加鹽的堅果和種籽，以及不加鹽的堅果醬和種籽醬；
 - 鷹嘴豆泥；
 - 全熟的水煮雞蛋；以及
 - 一份 (serving) 裝的罐裝魚肉。

- 水果和蔬菜應先洗淨，再放入冰箱。這樣，您在餓的時候可以即取即食，非常方便。
- 剩餘食物亦是小食的理想選擇。把吃剩的食物裝入適合盛放小食的細小容器中，並在容器上註明日期，然後存放在冰箱或冷櫃中。
- 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

小食可以很健康，並同時滿足飽腹的需求。以下是一些較小份量的的小食建議：

- 新鮮或冷凍的莓類 (125 毫升或 1/2 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) 的原味或水果酸奶 (175 克或 3/4 杯)
- 不加鹽的烘培大豆 (60 毫升或 1/4 杯)
- 一人份 (serving) 的罐裝吞拿魚 (85 克)，塗抹在西芹上
- 蔬菜條蘸鷹嘴豆泥或用酸奶製作的蘸醬 (60 毫升或 1/4 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)，澆上融化的非氫化人造黃油 (5 毫升或 1 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、酸奶和牛奶或無糖強化大豆飲品混合攪碎。
- 無糖蘋果泥（125 毫升或 1/2 杯），撒上肉桂粉和烘烤杏仁片（15 毫升或 1 湯匙）
- 凍酸奶冰棒（1 支）
 - 凍酸奶冰棒製作方法：將水果、酸奶和牛奶混合攪碎，倒入冰棒模具後冷凍。

以下是一些較大份量小吃的建議：

- 無鹽堅果，例如杏仁或核桃（一人份是指 60 毫升或 1/4 杯）
- 自製混合堅果（60 毫升或 1/4 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），配奶酪（50 克或 1 1/2 盎司）或堅果醬（30 毫升或 2 湯匙）
- 直徑 4 英寸的薄餅（1 塊），配杏仁醬（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
- 在酸奶（175 克或 3/4 杯）和切碎的新鮮水果（125 毫升或 1/2 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 3/4 杯），灑上檸檬汁
- 牛奶布丁（125 毫升或 1/2 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 1/4 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：

www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/index-eng.php。

如需瞭解更多營養資訊，請撥打 **8-1-1** 諮詢註冊營養師，或訪問

www.healthlinkbc.ca/healthyeating。