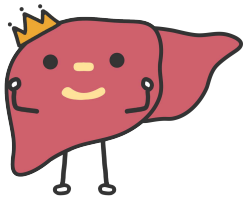
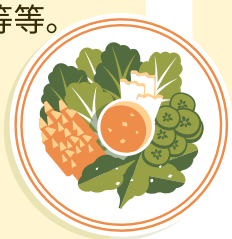


護肝飲食建議

實行地中海飲食

- 多進食不同顏色的蔬菜及生果：
  - 每日5份蔬菜
    - 1份 = 半碗熟 / 1碗未熟的蔬菜。
  - 每日2-3份生果
    - 1份 = 半碗生果/拳頭大的生果。
- 多選用橄欖油煮食。
- 多選擇進食全穀物。
  - 例如全麥麵包、糙米、小米、蕎麥麵等等。
- 每星期進食最少3份堅果和種子代替肉類。
  - 1份=手掌心大小的堅果和種子(30克)。
- 每星期進食最少3份豆類代替肉類。
  - 例如紅腰豆、鷹嘴豆、黑豆及黃豆等等。
  - 1份= 1 碗豆類 (150克)。
- 多選擇魚/海鮮/雞蛋。
- 偶爾吃紅肉及甜食。



天然調味代替鹽

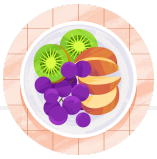
- 多使用香草/香料於煮食中。
  - 例如: 紅椒粉/迷迭香/黑椒/薑黃粉。
- 薑黃粉具有抗炎及抗氧化作用，或可預防肝臟疾病。
- 薑或有助改善脂肪肝。

適量飲茶

- 茶葉的兒茶素黃酮類或有助預防肝臟疾病及抗癌。

建議飲食餐單

早餐	牛油果烩蛋全麥多士	或	香蕉低脂花生醬全麥多士
	雜菜吞拿魚墨西哥卷	或	蕃茄紫洋蔥雞肉配全麥多士
	蘋果肉桂合桃奶麥皮	或	雜莓果仁全麥班戟
午/晚餐	檸檬蒜香蘆筍三文魚全麥螺絲粉	或	南瓜芝士汁鮮蝦燴糙米飯
	蕃茄羅勒紅腰豆全麥意粉	或	三色椒蜆肉炒蕎麥麵
小食	鮮榨紅菜頭蘋果汁	或	新鮮生果



©2023 香港社區營養師協會 版權所有