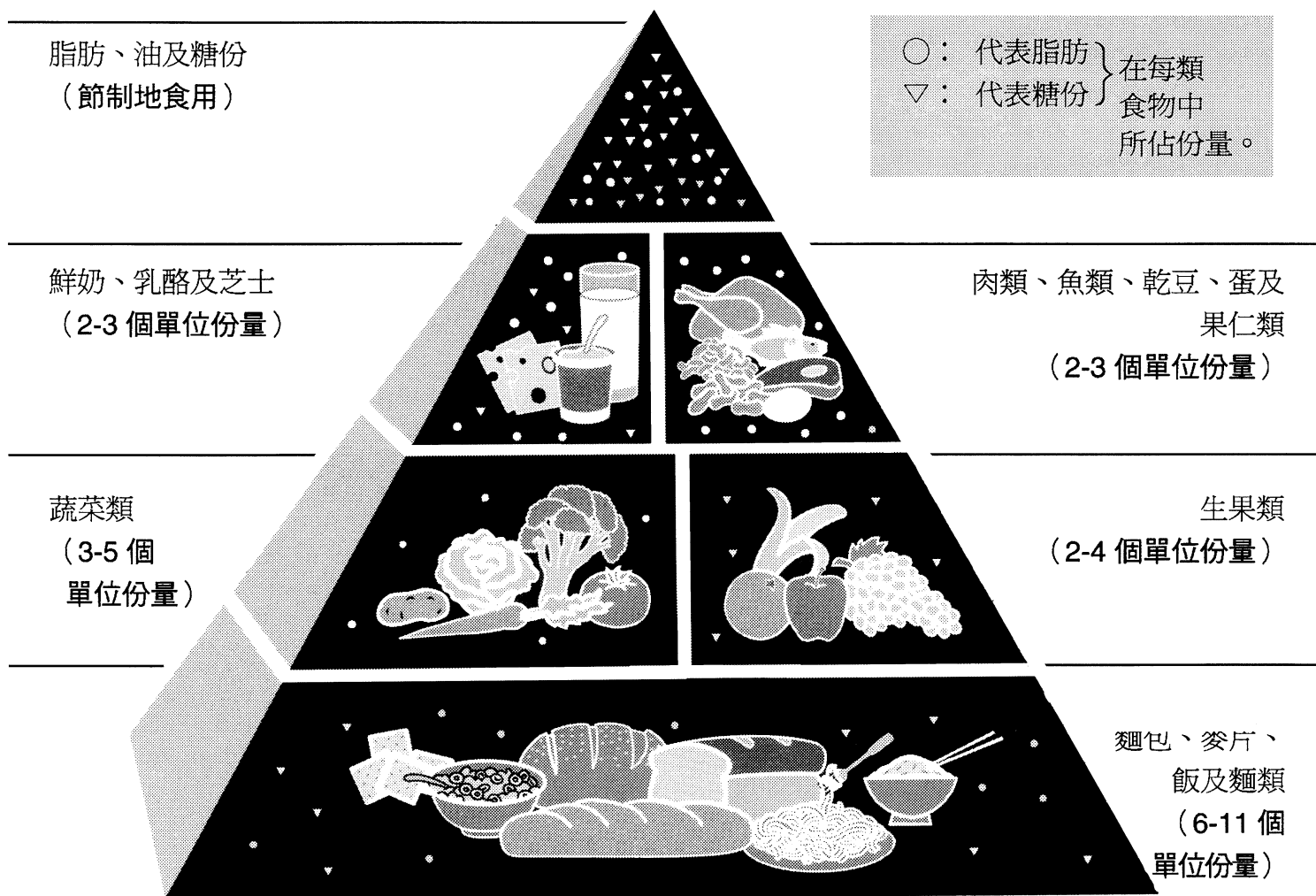


健康秘笈 - 食物金字塔

FOOD GUIDE PYRAMID - (CHINESE)



金字塔的結構是以五穀及澱粉質食物作基層。跟著而上的是蔬果；上層是奶類產品、魚類、肉類、家禽及乾豆類；最頂層，即金字塔的尖端，是脂肪及糖份。

塔端是最小的部份，即是說脂肪及糖份在飲食中佔最小份量，必須謹記要小心及有節制地食用。金字塔的塔形顯示出日常飲食中各種食物應佔的份量。

何謂一個單位份量？

下面的圖表列明一個單位份量相等於多少食物。脂肪、油及糖份沒有指定份量，但必須有節制地食用。

奶品、乳酪及芝士類： 1 杯鮮奶或乳酪

1 1/2 安士天然芝士

2 安士加工芝士

肉類、魚類、乾豆、蛋及果仁類： 2 安士瘦肉（魚或雞）

1/2 杯熟乾豆，1 隻蛋或

1 杯豆腐（相等於 2 安士瘦肉）

蔬菜類： 1 杯未經煮過的綠葉蔬菜

1/2 杯另類已煮熟的蔬菜或切碎生吃蔬菜

3/4 杯蔬菜汁

生果類： 1 個蘋果、香蕉及橙

1/2 杯切碎及煮過的生果或罐頭生果

3/4 杯果汁

麵包、麥片、飯及麵類： 1 片麵包

1 安士即食麥片

1/2 杯熟麥片、飯或麵



KAISER PERMANENTE

Adapted from the Food Guide Pyramid USDA. Translated and Developed by Nutrition Services — Health Center #4. Reprint permission for Kaiser Foundation Health Plan, Inc. from Health Center #4 S. F. Department of Public Health in-cooperation with Asian Health Services of Oakland, CA.