

# 節制飲食治療



## 均衡營養的好處

- 飲食均衡可能有助減少再次依靠酗酒或濫藥機會
- 幫助身體修補細胞

## 成人的均衡飲食

種類

每天需要量

少油 少鹽 少糖

少量

奶類及  
替代品

1至2杯

肉類、魚、  
蛋及替代品

5至6兩  
(200克至240克)  
一隻蛋相等於一兩肉  
雞蛋每星期不超過三隻

水果類

生果2至3個  
(包括一個含豐富維他命C之  
水果較為理想，例如：橙)

蔬菜類

蔬菜 / 瓜類  
6至8兩  
(240-320克)

穀物類

(飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片等)

3至6中號碗

## 節制要點

- 停止酗酒或濫用藥物
- 減少出外進餐或外賣，選用容易煮食的方法  
例如：蒸、焗、燜或微波爐煮食方法
- 減少獨自進食，多與支持戒酒或戒毒品的朋友及家人進食，是復康的重要一環

## 飲食要點

- 均衡飲食
- 少食多餐
- 餐與餐之間不應相隔超過五小時
- 進食健康小點
- 選擇較長時間消化的食品，如紅米飯
- 明白營養需要，例如過量進食維他命或營養品會損害肝臟
- 受熱的酒精不會完全揮發，煮食時應避免加入任何酒精
- 外出時，帶備健康小食
- 充足水份，每天8杯水
- 每天也要進食早餐

## 成功貼士

- 參加互助活動
- 充足的睡眠
- 預備一星期的菜式篇排，以簡單食物為主，預先計劃正餐和小食

## 應減少進食以下食品

- **含酒精類食品**：避免用酒炒肉或進食含有酒精的食品，如酒釀、醉雞等等
- **含咖啡因食品**：過量進食可引致胃口差，引發飲酒或濫藥的渴求

### 含咖啡因飲品或食品

飲品	容量	含有咖啡因
即沖咖啡	240毫升	95mg
茶包	240毫升	50mg
綠茶	240毫升	30mg
紅牛	240毫升	80mg

- 減少攝取過多糖份，可選擇含蛋白質小食，如雞蛋、芝士、乳酪，蛋白質小食有助保持血糖穩定
- 減少高脂外賣食品，過量進食高脂食品，容易引致肥胖及高血脂





## 早餐

1. 蛋白質食品：肉類、蛋或芝士
2. 澱粉質食品：方包、麥包、麥皮
3. 加水果 / 果汁 / 奶

### 早餐選擇

舉例：番茄雞蛋三文治 或 火腿通粉 或 牛奶麥皮

## 午餐或晚餐

1. 蛋白質食品：魚、蛋、牛肉、豬肉、雞等等。
2. 蔬菜類：最少有一份紅色，綠色，或黃色蔬菜。
3. 澱粉質食品：米飯、馬鈴薯、麵包等等。

### 午或晚餐選擇

舉例：鮮茄雞絲飯，西蘭花肉片飯，時菜蒸魚飯，肉片/  
牛肉米線加青菜1碟

## 零食選擇

- 水果乳酪
- 火腿三文治
- 低脂奶昔
- 三文魚薯仔沙律 (少醬)



## 食物份量

<p>早餐</p>	<p>雞蛋_____隻</p> <p>或 瘦肉類/魚_____兩/_____克</p> <p>或 燒牛肉/雞肉_____片</p> <p>或 低脂肪芝士_____片</p> <p>加 (1)方包_____片(番茄/青瓜/生菜)</p> <p>或 (2)脫脂/低脂牛奶1杯加方包_____片(大/小)</p> <p>或 (3)粥/麥皮_____中號碗</p> <p>或 (4)飯_____中號碗(加蔬菜/瓜類)</p> <p>或 (5)粉/麵_____中號碗(加蔬菜/瓜類)</p> <p>或 (6)腸粉_____碟加點心_____碟</p>
<p>早點</p>	<p>鹹餅乾_____塊</p> <p>或 方包_____塊</p> <p>或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯</p> <p>或 水果_____份</p>
<p>午餐</p>	<p>清湯</p> <p>瘦肉類/魚_____兩</p> <p>蔬菜_____</p> <p>飯_____中號碗</p> <p>水果_____份</p>

下午茶	鹹餅乾_____塊 或 方包_____塊 或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯 或 水果_____份
晚餐	清湯 瘦肉類/魚_____兩 蔬菜_____ 飯_____中號碗 水果_____份
睡前	鹹餅乾_____塊 或 方包_____塊 或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯 或 水果_____份

每天需要的分量

全日份量：

奶\_\_\_\_\_杯

肉\_\_\_\_\_份

水果\_\_\_\_\_份

(1份=1兩=4片豬 / 牛 / 雞 / 魚=1隻蛋)

(1份=1個橙 / 蘋果 / 梨 / 半隻蕉 / 8粒提子)

菜\_\_\_\_\_碗

穀類\_\_\_\_\_份

食油\_\_\_\_\_茶匙

(主要是避免煎炸)

# 體重紀錄表

身高：\_\_\_\_\_ 米      理想體重：\_\_\_\_\_ 公斤

日期	體重		體重指標	備註
	公斤	磅		