



傳統食物金字塔倒轉了？ 帶你認識最新健康飲食法則

安利專業營養師

食物金字塔



多吃蔬菜水果
(蔬果種類?)

飲食以碳水為主
(選擇沒有限制,
包含精緻澱粉質?)

少量攝取肉類及
乳製品
(蛋白質攝取?)

港人的健康及飲食狀況



4成受訪者

有長期病患，包括高血壓、高血脂等。



超過9成受訪者

蔬果攝取量未達世衛標準



經常進食

紅肉、加工食品。較少選擇全穀食物代替精緻澱粉



6成受訪者

缺乏恆常運動

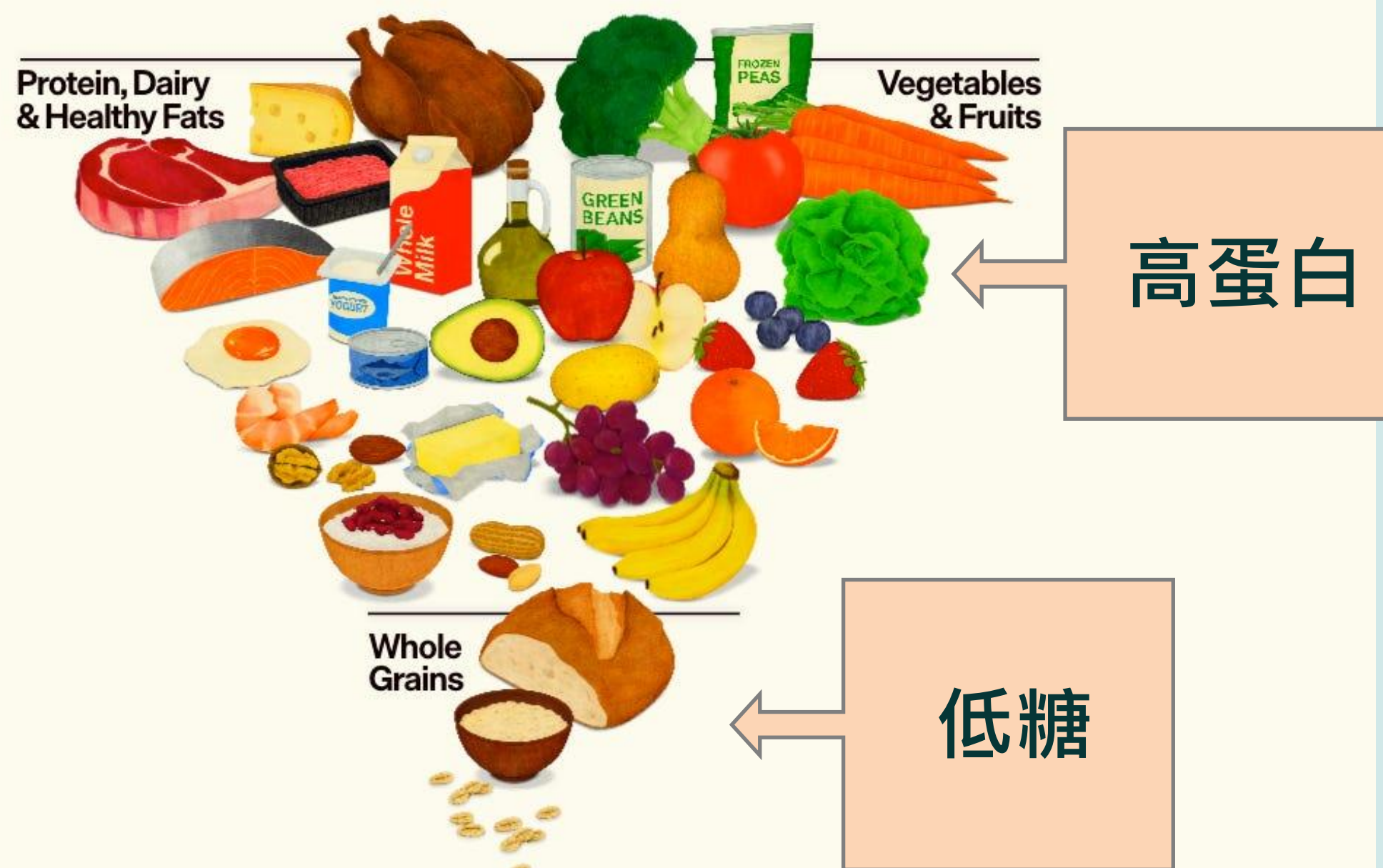


The New Pyramid



舊版 vs 新版健康飲食金字塔

The New Pyramid



Eat Real Food — 吃真正的食物

選擇加工步驟少的天然原型食材及高營養價值的食物

1. 減少碳水化合物攝取比例，**低糖飲食**
2. 以全穀類為主，並**限制精緻澱粉質**（添加糖份）
3. **強調蛋白質攝取**
4. 攝取**優質脂肪**
5. **蔬果種類**攝取更全面及豐富

限制精緻澱粉攝取

多為「空熱量食物」，營養價值低，高升糖
港人較多外出用餐的習慣，特別容易「中招」

高糖高碳飲食

- 血糖不穩，大腦產生飢餓感
- 容易「暈碳」
- 激發大量胰島素，代謝失調
- 脂肪容易堆積，導致過重、肥胖問題

精緻澱粉

人體消化吸收的速度較快，血糖變化大、易產生飢餓感。

白米



麵條



麵包



白吐司



升糖指數 (GI)

攝取含碳水化合物的食物後，對血糖上升速度與幅度的指標

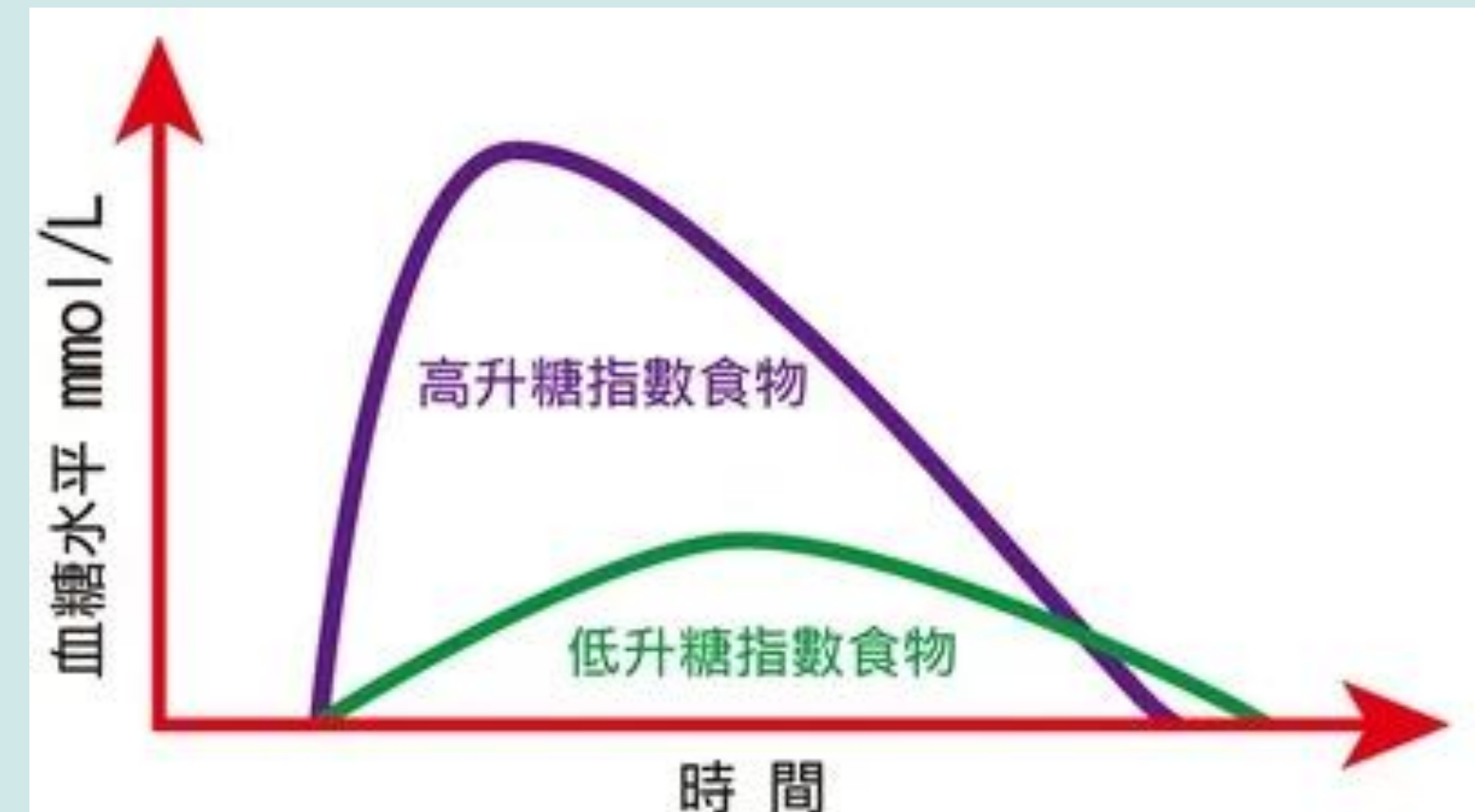
食物的GI越高，血糖的升幅越大

血糖波幅會引發飢餓感，導致脂肪堆積

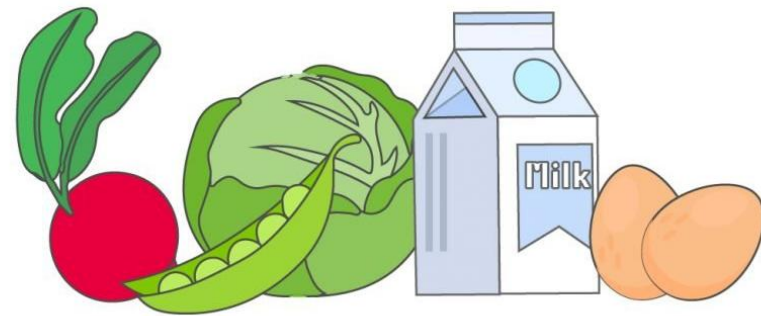
高GI的食物： $GI \geq 70$

中GI的食物： $GI = 56-69$

低GI的食物： $GI \leq 55$



常見食物的GI值



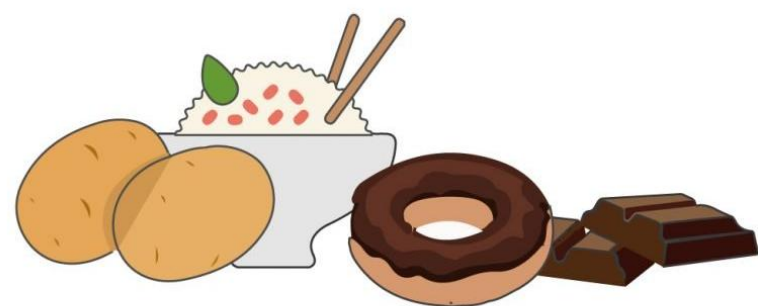
低GI 1-55

綠色蔬菜、較不甜水果、全穀食物、豆類、多數海鮮及肉類、優格、蜂蜜、鮮奶



中GI 56-69

義大利麵條、糙米、燕麥、芋頭、南瓜



高GI 70以上

白飯、吐司、馬鈴薯、巧克力、培果、山藥、洋芋片、鬆餅

★ 高纖維

★ 高蛋白質

★ 高脂肪

★ 少加工

盡量選擇GI較低的食物

尤其是主食，以全穀類/粗糧代替精緻澱粉

- 加工少，保留更多營養（蛋白質、膳食纖維等...）
- 低升糖，血糖更平穩，更強飽腹感
- 低GI ≠ 低熱量，控制至每天2-4份

未精緻澱粉

較難被消化吸收，可延長飽足感不易餓，且含有較多的膳食纖維。



增加蛋白質攝取

蛋白質沒有特定的存儲空間，需要持續補充

- 每一餐優先攝取優質蛋白質
- 選擇加工少的蛋白質，**動植物蛋白質結合為最理想**

每日蛋白質攝取由 0.8g-1.0g / 公斤

提升至每日1.2g-1.6g / 公斤



你知道每天需要多少蛋白質嗎？

成年男性
65 KG x 1.6 g

= 104g 蛋白質/每天



成年女性
45 KG x 1.2 g

= 54g 蛋白質 / 每天

研究顯示，將日常蛋白質攝取提高至每公斤體重1.2g-1.6g，**67%** 參與者在減少體脂、維持肌肉量等方面均有顯著效果。並且減重效果能夠維持，沒有反彈。

Effect of Protein Intake of 1.2 to 1.6 g/kg/day on Body Composition

A systematic review of 30 randomized controlled trials examined the effects of higher-protein diets on weight management and nutrient adequacy in adults (see **Appendix 4.9** for detailed methods and results). Higher-protein diets were defined as providing 1.2–1.6 g/kg body weight from protein, compared with control diets providing 0.8–1.0 g/kg. Most trials were conducted in adults with overweight or obesity during calorie restriction, with several smaller studies in weight-stable adults. **Across trials lasting 12 weeks to 2 years, 67% reported significant improvements in at least one weight-related outcome—typically greater fat loss, preservation of lean mass, or improved weight-loss maintenance—while none showed adverse weight effects.** The standardized mean

The Scientific Foundation for the Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030 | 37

蛋白質攝取來源

植物蛋白富含的食物

每100g的植物蛋白量

穀物堅果類

花生
26g



葵花籽
21g



藜麥
20.2g



豆類

大豆
36g



鷹嘴豆
19g



毛豆
11g



蔬菜類

花椰菜
4.3g



蘆筍
2.2g



菠菜
2.1g



動物蛋白富含的食物

每100g的動物蛋白量

海鮮類

章魚
30g



鮭魚
20g



蝦
18g



肉類

雞胸肉
31g



牛肉
26g



鴨肉
19g



蛋奶類

雞蛋
13g



牛奶
3.4g





紅肉脂肪含量較高，亦可安心食用？

相比白肉及植物性蛋白質，飽和脂肪及膽固醇含量較高。若過量攝取，有機會加重身體負擔

世界癌症研究基金會建議，每星期紅肉攝取量不應超過350至500克熟肉，過量攝取會增加結直腸癌及心血管疾病風險



均衡攝取及適量分配各種蛋白質食物。在健康管理層面來看，可以多選擇更低脂的白肉及植物性蛋白質。

全植物蛋白質粉

適合全素食者，更不含乳糖，適合乳糖不耐症人士食用。



全植物蛋白質粉

- 提煉自純天然大豆、小麥及豌豆
- 熱量及脂肪量極低，不含膽固醇
- 含有人體**9種必需氨基酸**，讓人體更易吸收
- PDCAAS(蛋白質經消化修正的氨基酸評分值)為1，蛋白質**吸收率達100%**，有助促進細胞的新陳代謝並作出修補
- 每一匙含**8克**蛋白質

新·樂纖™ 營養代餐

NEW!!

精準營養，全方位升級，
穩定能量，飽足滿分



bodykey
BY nutrilite

一份包含：

17克
優質植物蛋白
及
9種
必需氨基酸

3款口味
隨心選擇
咖啡 | 朱古力 | 什莓味

21種
營養素、
豐富維他命
及礦物質

所含糖分
只有6克

無麩質
不含
反式脂肪

✓ 新配方 樂纖™ 營養代餐
能為忙碌都市人提供
一個 低糖、高蛋白
的新選擇

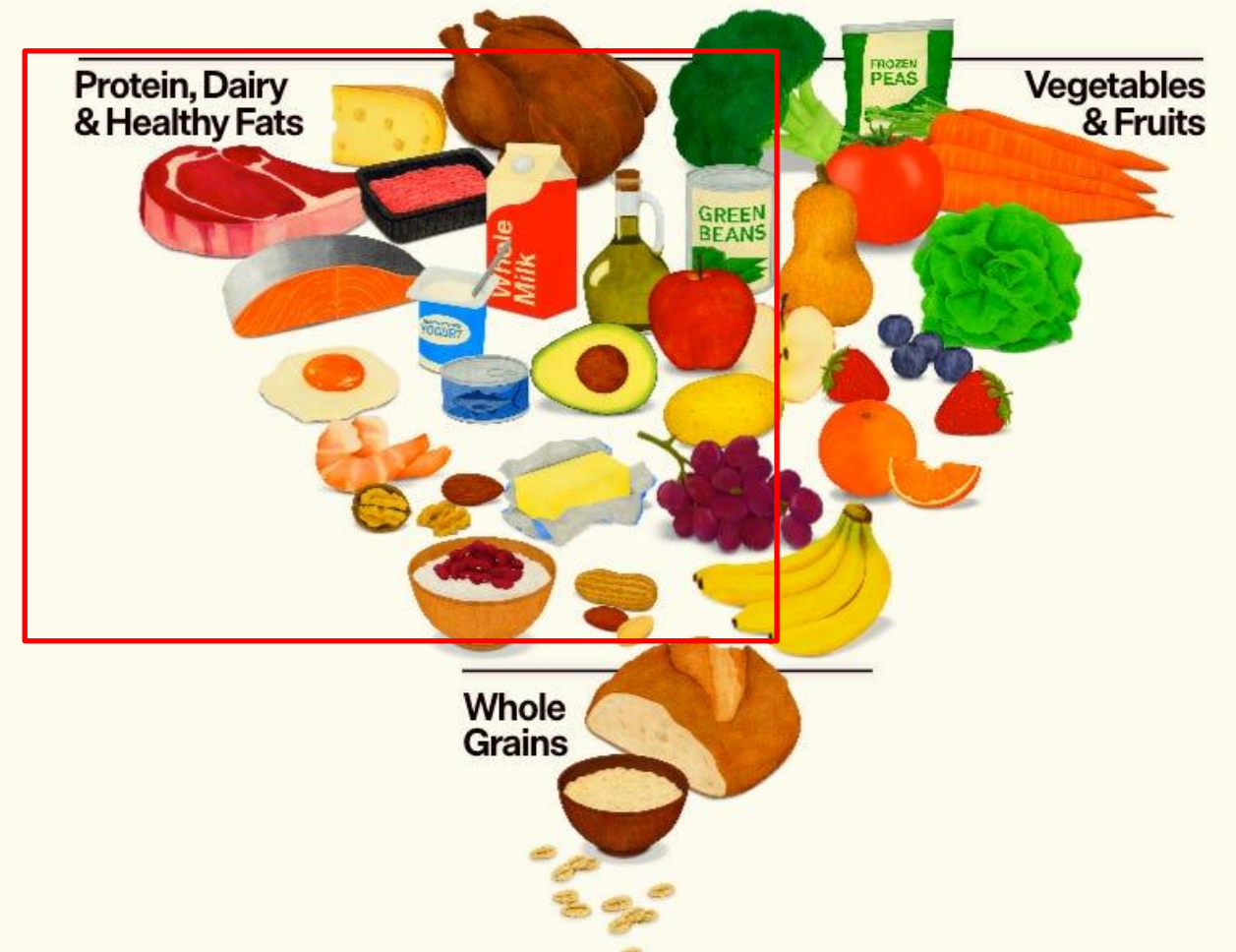
優質脂肪

鼓勵原型食物中的健康脂肪，包括肉類、全脂奶類、堅果類、種子類等

***應注意加工食品中的飽和脂肪及反式脂肪**

- 細胞結構及細胞健康
- 平衡好壞膽固醇，維持心臟、腦部健康
- 配合碳水化合物，能減慢糖份吸收，穩定血糖，延長飽腹感

The New Pyramid





牛油亦被列入倒金字塔內作為可選用的脂肪攝取，攝取上限應該是多少？

飽和脂肪建議每日攝取不應該超過總熱量的10%。應以不飽和脂肪為主要脂肪攝取來源。



牛油可適量用作調味。煮食油脂可選擇富含不飽和脂肪酸，如橄欖油為主。
多進食深海油性魚，可獲取Omega-3。

豐富蔬果種類

首要使命：延長健康壽命 (health span)

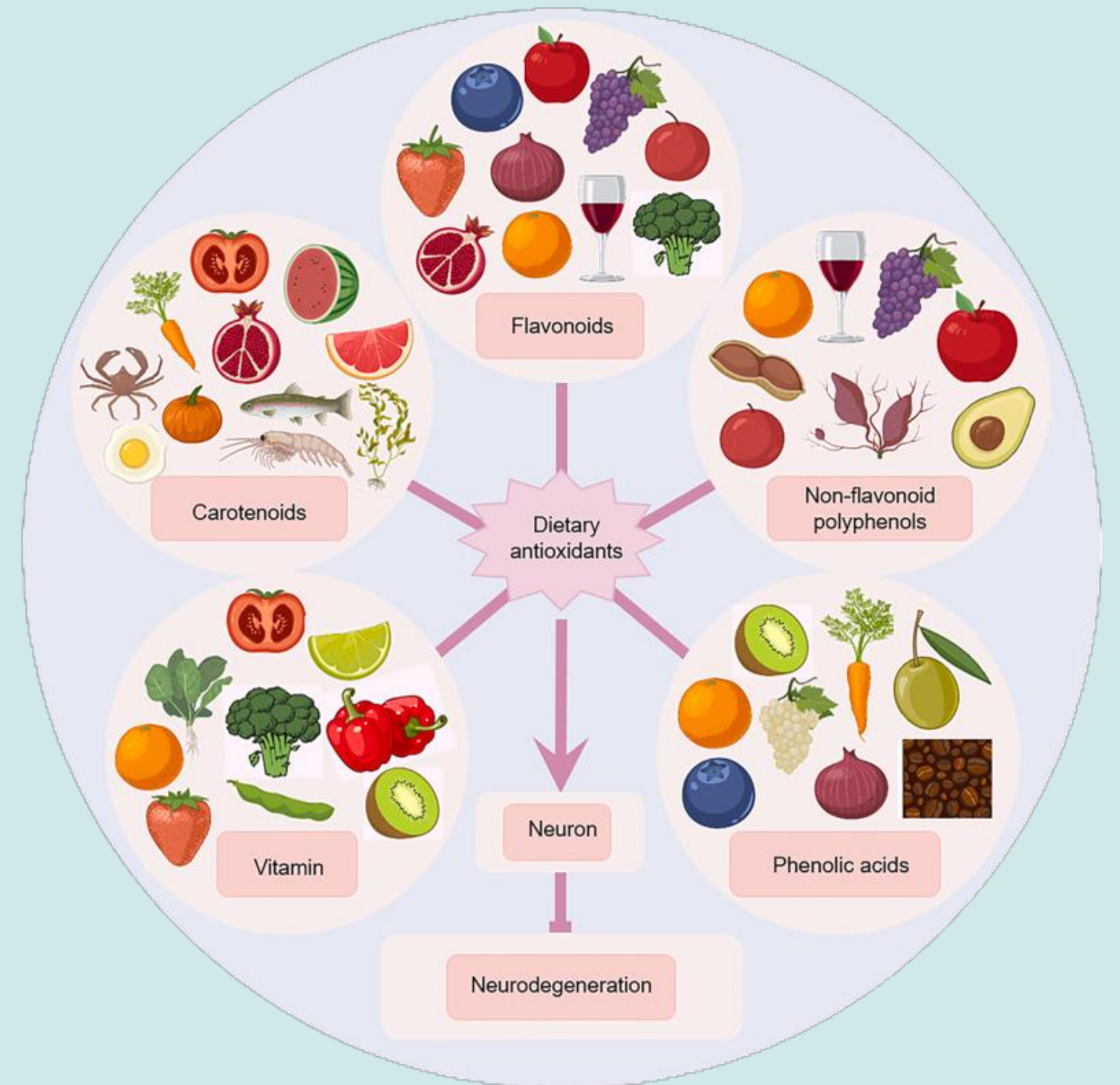
★ 細胞需要抗衰老

天然蔬果富含抗氧化物，更需注重攝取種類及顏色

蔬菜：3份（1.5個飯碗）

水果：2份（2個拳頭大小）

新鮮天然、加工越少越好（**X** 果乾、果汁）





白色蔬果
促進骨骼與關節健康

植物營養素代表
槲皮素、大蒜素等

綠色蔬果

促進代謝，增強活力與細胞健康



植物營養素代表
類胡蘿蔔素、兒茶素、
多酚類等



橙黃色蔬果
促進眼睛與
免疫系統健康

植物營養素代表
類胡蘿蔔素、兒茶素、
多酚類等



藍紫色蔬果
促進大腦健康



植物營養素代表
花青素、白藜蘆醇等

紅色蔬果
促進心臟健康



植物營養素代表
茄紅素、鞣花酸





紐崔萊™多寶營養片

- 含**22種**維他命及礦物質 + **21種**植物營養素
- 針對日常缺乏攝取充足蔬菜水果人士
- 採用**專利PHYTOPROTECT™**，結合薑黃、迷迭香和洋蔥，平衡體內游離基，保護細胞
- 蘊含更多日常飲食中容易缺乏的**紫色植物營養素**，全面補充營養。



新飲食指引基本原則

- 原型食物優先，每餐多蛋白質（體重每公斤1.2至1.6克）；蔬果（每天3份蔬+2份果）。
- 嚴控添加糖，特別是10歲以下兒童應完全避免。
- 限精製澱粉：少食白麵包、餅乾等精製碳水化合物。
- 避免過度烹調及高溫油炸。
- 建議橄欖油、堅果、牛油果；牛油 (butter) 或牛脂 (beef tallow) 也是健康脂肪
- 解禁全脂奶和紅肉，但飽和脂肪限每日總熱量10%。
- 多飲水，少飲酒。