



Jockey Club
NICE-LINK Project
賽馬會「晴繫友里」計劃

抗疫健康飲食小貼士

鑑於新型冠狀病毒疫情持續，老友記除了要加強個人衛生，更要維持健康的生活，包括定時運動、健康飲食和放鬆的心情，來保持身體的抵抗力。在飲食方面，均衡飲食是健康的不二法則。只要飲食均衡及多元化，便能從日常膳食中攝取足夠的營養素。

老友記可跟據「**長者健康飲食金字塔**」來計劃**每天**的飲食

每天 6-8 杯流質飲料



油、鹽、糖
吃最少

奶類

及代替品

每天 1-2 杯



肉、魚、蛋

及代替品

每天 5-6 兩

蔬菜類

每天 3 份



水果類

每天 2 份

穀物類



每天
3-5 碗

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

老友記可以多留意以下有可能被忽略攝取的營養素，並根據「長者健康飲食金字塔」的法則適量地在日常膳食中補充！

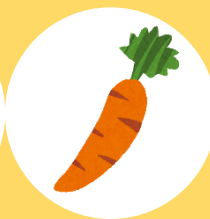
維他命 A

- 加強細胞再生
- 維持呼吸道健康

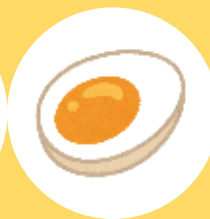
含豐富維他命 A 的食物：



南瓜



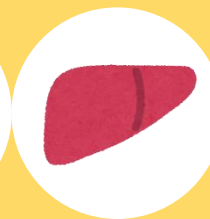
紅蘿蔔



蛋黃



菠菜

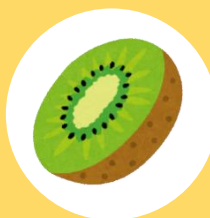


豬肝

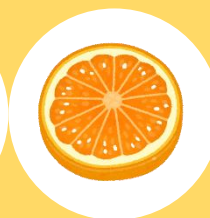
維他命 C

- 具抗氧化作用
- 增強抵抗力

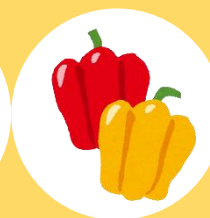
含豐富維他命 C 的食物：



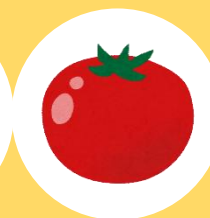
奇異果



橙



三色椒



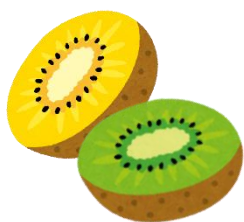
蕃茄



西蘭花

若感到難以進食足夠份量的蔬果或有咀嚼困難，老友記可嘗試以下方法：

- 選擇較脆軟的



- 榨成果汁



- 切成細粒



「火龍果彩椒炒雞片」

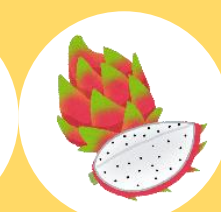
材料 (4 人份量):



三色椒
各 3 片



去皮雞扒
1 塊



火龍果
1 個

步驟:

- 燒熱鑊下油，下彩椒略炒，盛起備用
- 把雞片炒熟，下鹽和糖調味
- 加入彩椒同炒，再下紹酒
- 把火龍果肉鋪在碟上，放上雞片和彩椒即成



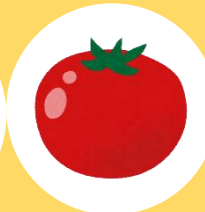
另外，老友記亦可嘗試把富含維他命 A 和 C 的食材添加到日常菜肴當中。以下提供幾款健康又易烹調的菜式給老友記參考。

「南瓜蕃茄紅豆瘦肉湯」

材料 (4 人份量):



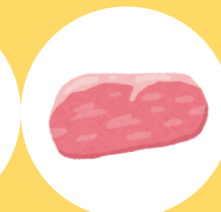
南瓜
12 兩



蕃茄
2 個



紅豆
1 兩



瘦肉
半斤

步驟:

- 南瓜去皮及瓢，洗淨後切厚件，番茄洗淨後切件
- 紅豆洗淨瀝乾，陳皮用清水沖淨備用
- 瘦肉用清水洗淨，出水
- 用猛火煲滾適量清水，放入所有材料，至水再滾起，改中火煲約 1 小時 30 分鐘，加鹽調味即可飲用