



膽固醇

攝入量不再受限制？

早前發佈的「2015美國膳食指南」剔除了每日不應攝取多於300毫克膽固醇的限制，不少人也許因而誤會可任意進食高膽固醇食物。事實是否如此？讓我們看清以下真相。

美國膳食指南為何剔除膽固醇攝入量的限制？

2015美國膳食指南剔除了每日不應攝取多於300毫克膽固醇的限制，原因是有關建議尚未有足夠證據支持。但實際上，該膳食指南仍引用了美國國家醫學研究院的建議，即膽固醇的攝入量應越少越好。



為甚麼要限制進食含高膽固醇的食物？

事實上，某些高膽固醇的食物同時含高飽和脂肪，例如腩肉、肥牛肉、煙肉、鵝肝、雞肝等。飽和脂肪和反式脂肪都會令人體血液中壞固醇（「低密度脂蛋白膽固醇」）的水平上升，增加心血管疾病的風險。因此，要吃得健康，我們應選擇飽和脂肪及反式脂肪含量低的食物。

我可以每天吃雞蛋嗎？

雞蛋、魷魚、蝦、蟹等含高膽固醇但脂肪含量較低的食物，應作「肉、魚、蛋及代替品」攝入量計算和適量食用。

健康飲食原則強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。「肉、魚、蛋及代替品」的選擇除雞蛋和海鮮外，還包括家禽、牛肉、豬肉、乾豆和黃豆製品。建議成年人按照個人的熱量需求每天食用5至8兩肉類，例如一名40歲，擁有健康體重和低活動量的成年人每天約需6兩肉類。1兩肉類約相等1個乒乓球大小的肉類或1隻雞蛋（連蛋黃計算）。



「有『營』食肆」簡介會

根據「有『營』食肆」運動的「經理及廚師實用手冊」，參與運動的食肆必須確保2至4名現職負責設計菜單的員工出席過本署所舉辦的簡介會，了解何謂「蔬果之選」及「3少之選」健康菜式和通過小測，才可成為「合格」人員。如貴公司／食肆（一）遇有「合格」人員離職，（二）希望更多員工接受相關訓練，或（三）讓負責員工重溫相關知識，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會。



二零一六年七月份 簡介會時間

日期：2016年7月28日(星期四)
時間：下午3時至5時
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓會議室

二零一六年九月份 簡介會時間

日期：2016年9月22日(星期四)
時間：下午3時至5時
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓會議室

二零一六年十一月份 簡介會時間

日期：2016年11月24日(星期四)
時間：下午3時至5時
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓會議室



有關簡介會的詳情，請瀏覽衛生署「有『營』食肆」專題網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

報名查詢，請聯絡「有『營』食肆」運動秘書處：

電話號碼：2835 1910 電郵地址：esr_cheu@dh.gov.hk

傳真號碼：2591 6127 郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心七樓



《營廚》

今期《營廚》雜誌有翟威廉先生和大家分享他的至「營」選擇，又有營養師為大家分析不同的調味料和介紹多款有「營」食譜，更有各區「有『營』食肆」資料，定能為讀者送上健康飲食新滋味！今年七月我們亦將透過免費報章宣傳，讓市民可憑免費報章上的印花到指定便利店免費換領《營廚》。想閱覽最新一期《營廚》的內容，請即下載《營廚》雜誌：有營食譜」流動應用程式！



誠邀「有『營』食肆」參與「美食博覽」2016

烹飪示範宣傳推廣活動



衛生署「有『營』食肆」運動今年會繼續透過「美食博覽」為「有『營』食肆」作宣傳推廣，同時藉此提升參與食肆的知名度。我們將於這次活動中安排「有『營』食肆」作即場烹飪示範，向市民大眾介紹參與食肆和其精心設計的「有『營』菜式」，推廣健康飲食文化，詳情如下：

主題	<ul style="list-style-type: none">• 少油廚房• 向公眾推廣「少油、少鹽和少糖」的健康菜式資訊
形式	<ul style="list-style-type: none">• 參與食肆派出廚師（最多兩位）在台上向觀眾示範烹調和講解一道「有『營』菜式」，衛生署營養師亦會同時在台上補充資料• 烹飪示範完畢後，約十位觀眾將獲安排即場試食
名額	兩間「有『營』食肆」（各自負責一天的烹飪示範）
日期和時間	第一天：2016年8月11日（星期四）下午1時至2時 第二天：2016年8月12日（星期五）下午1時至2時 *烹飪示範時間約為15至20分鐘
地點	香港會議展覽中心
參加要求	<ul style="list-style-type: none">• 參與食肆須為2016年度的「有『營』食肆」• 菜式必須是符合「3少之選」營養準則的「有『營』菜式」• 烹調方法最好選用較少油的烹調方法，例如蒸、焯、焗、少油炒煎煮等• 食肆須自攜食材和醃料 <p>「有『營』食肆」運動秘書處會提供基本調味料如食油、鹽和糖，以及簡單煮食設備包括電磁爐、焗爐、中式鑊、西式鑊、基本碗碟、砧板和菜刀等</p>
費用	全免
參與食肆甄選標準	「有『營』食肆」運動秘書處將會成立評審小組，以參加食肆所推介菜式的創意、特色、賣相、切合主題及烹調方法作內部甄選



「有『營』食肆」運動秘書處已於今年六月發信誠邀各「有『營』食肆」參與本運動，請各「有『營』食肆」把握機會報名參加。



「有『營』食肆」

優惠券
推廣活動



「有『營』食肆」運動於今年六月推出了「有『營』食肆」優惠券推廣活動，市民可從「有『營』食肆」流動應用程式及「有『營』食肆」運動專題網站下載優惠券，以在參與活動的「有『營』食肆」點選「有『營』菜式」時享用折扣優惠。在此感謝各「有『營』食肆」的鼎力支持和參與，讓是次推廣活動得以圓滿結束。



2016年度食肆探訪

「有『營』食肆」運動秘書處職員將會繼續到訪各「有『營』食肆」，以保持與食肆的聯繫、聽取大家的意見和協助解決運作上的困難。

溫馨提示：

為確保「有『營』食肆」運動順利進行，秘書處的職員會：

- 觀察食肆有否在當眼處張貼「有『營』食肆」櫥窗膠貼；
- 檢視食肆是否每天在指定營業時段內提供最少五款「有『營』菜式」；
- 觀察食肆有否在餐牌上的「有『營』菜式」貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌；以及
- 確保食肆存放「顧客意見表」供顧客表達意見。

