



## 雞蛋與膽固醇



有關雞蛋對健康影響的爭論，長期以來未有平息。有人認為雞蛋是導致血液內膽固醇上升的元兇，有損心臟健康；有人則說多吃雞蛋對心臟有益。究竟哪個說法才正確？我們應少吃還是多吃雞蛋？雞蛋又有甚麼營養價值？



### 雞蛋的營養價值

雞蛋營養豐富，含有蛋白質、維生素B雜和鐵質等營養素。這些營養素的功效各有不同。例如蛋白質能促進身體生長，修補細胞；維生素B雜有助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝，讓身體從食物中獲得能量；鐵質則有助製造紅血球，預防貧血。

### 雞蛋與血液內膽固醇的關係

有說法指雞蛋不宜多吃，因為蛋黃含膽固醇，會令血膽固醇上升，對心臟健康有不良影響。事實上，身體內的膽固醇主要由肝臟製造，只有少部分是來自膳食。健康正常者體內的自行調節功能，會控制膽固醇水平。因此，只要身體健康，便無須刻意避吃雞蛋。

有人認為多吃雞蛋可降低血膽固醇，有利心臟健康。然而，無論是世界衛生組織抑或英美的衛生部門，均沒有提及雞蛋對心臟健康有正面影響。



### 我們應進食多少雞蛋？

雖然雞蛋膽固醇含量較高，但飽和脂肪含量低，是健康的食物。根據健康飲食金字塔，成人每天應吃5至8兩「肉、魚、蛋及代替品」，而1隻雞蛋約相當於1兩肉。在日常飲食中，我們應在「肉、魚、蛋及代替品」組別中選擇不同食物，才能吸收各種營養素，促進身體健康。雞蛋、牛肉、豬肉、乾豆和黃豆製品均為這個食物組別的常見例子。食肆不妨多以雞蛋為食材，創作健康菜式。



# 《營廚》雜誌

今期《營廚》雜誌以水果為題，邀得藝人張名雅小姐接受訪問，暢談吃水果的樂趣。此外，營養師向大家講解如何選擇水果，以攝取均衡營養，讓你吃得健康又有「營」！

想在流動裝置上暢讀各期《營廚》雜誌，學煮「有『營』菜式」？請即下載「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式。你可透過程式瀏覽超過 200 款有營食譜，輕鬆實踐健康飲食！



App Store  
下載

在 Google play  
上取得



2019  
年度

有營食肆

續期安排

「有『營』食肆」運動秘書處將於 2018 年 12 月底前寄出 2019 年度的「有『營』食肆」通知書。請「有『營』食肆」核對通知書的資料，如有更改，務須盡快以書面或電郵通知「有『營』食肆」運動秘書處。

### 聯絡方法：

電話號碼：2572 1476

傳真號碼：2591 6127

電郵地址：esr\_cheu@dh.gov.hk

郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓

如食肆於 12 月底仍未收到通知書，請盡快聯絡秘書處。

# 香港貿易發展局 美食博覽 2018

衛生署今年繼續參與「香港貿易發展局美食博覽 2018」，藉以宣傳「有『營』食肆」，鼓勵公眾實踐「少油、少鹽和少糖」的健康飲食原則。我們從多款「有『營』菜式」中挑選了「漁川米線（沙咀道）」的「哈哈脆卷」和「會所1號」的「金池白玉林」，分別在8月16日和17日作即場烹飪示範。烹飪示範期間，營養師在場講解健康飲食貼士，現場觀眾專心留意烹調步驟和技巧。在試食環節中，試食者反應熱烈，對「有『營』菜式」讚不絕口。

金池白玉林



哈哈脆卷



# 有『營』食肆



## 優惠券 推廣活動

「有『營』食肆」運動於今年9月推出「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，讓市民從「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。市民在參與推廣活動的「有『營』食肆」點叫「有『營』菜式」時，可憑券享有折扣優惠。在此感謝「有『營』食肆」鼎力支持及參與，令這次推廣活動得以順利舉行。



## 給「有『營』食肆」溫馨提示

所有「有『營』食肆」必須遵守關於「有『營』食肆」櫥窗膠貼及宣傳物品的使用及展示細則：



在餐牌上的「有『營』菜式」旁貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌



每天在指定營業時段內提供最少5款「有『營』菜式」



在當眼處張貼「有『營』食肆」櫥窗膠貼



存放「顧客意見表」供顧客表達意見

如食肆的名稱 / 聯絡人姓名 / 商舖資料有所更新，請盡快以書面或電郵通知「有『營』食肆」運動秘書處。