



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals
戒煙綜合服務中心

戒煙熱線 2332 8977

戒煙綜合服務中心

灣仔總服務處

灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓

旺角服務處

九龍旺角廣華街42號廣發商業中心2602至2605室

觀塘服務處

九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室

長沙灣服務處

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場I座8樓808 B室

電郵: icsc@tungwah.org.hk

Facebook專頁: 識得戒

上水服務處

新界上水龍琛路39號上水廣場21樓01室

荃灣服務處

新界荃灣眾安街68號荃灣城市中心I期16樓1室

屯門服務處

新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心四字樓

沙田服務處

新界沙田瀝源街9號瀝源健康中心三樓

網址: <http://icsc.tungwahcsd.org>



均衡飲食 助戒煙



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals
戒煙綜合服務中心

前言



戒煙初期，戒煙者會因身體缺乏煙草中的尼古丁而有短暫的不適，例如精神欠佳、焦躁不安、難以專注工作等，統稱為「退癮症狀」。要成功克服煙癮，除靠個人堅定的意志力、藥物治療及心理輔導外，**配合均衡的飲食**，亦**有助成功戒煙**。

戒煙後，普遍的戒煙者因為**嗅覺和味覺會較以前敏銳**，所以會覺得食物格外美味，食慾自然大增，有時亦會以進食其他零食來轉移煙癮。於是，戒煙者不知不覺間攝取了過多的熱量和脂肪，導致體重增加和脂肪積聚。如果戒煙者任由體重一直上升，而不作**飲食上的調整**和**多做運動**，不但會影響健康，亦可能會加重心理壓力和負擔，或成為戒煙者再次吸煙的藉口。

目錄

I. 膳食的改變	03
II. 戒煙餐單 9 大基本原則	05
III. 戒煙餐單	07
IV. 蔬果中的膳食纖維、維他命 A 與維他命 C 含量	13
V. 零食選擇	15
VI. 針對性的飲食建議	17



▶▶▶ 1. 膳食的改變



您是否經常進食以下的食物？

早餐

- 沙嗲牛肉公仔麵 一碗
- 香腸 一條
- 煎蛋 一隻
- 牛油多士 兩片
- 朱古力 一杯

午餐

- 燒鵝燒肉飯 一碟
- 凍檸茶 一杯

晚餐

- 咕嚕肉
- 椒鹽雞翼
- 豆豉鯪魚炒時菜
- 白飯 一碗

下午茶

- 炸雞翼薯條 一碟
- 椰汁紅豆冰 一杯

如果戒煙者長期進食以上食物，不去調整食物的種類和飲食習慣，以及缺乏運動的情況下，在戒煙期間可能會增加約十磅(約4.5公斤)。因此，戒煙者在選擇食物時應採取均衡飲食的原則及做適量運動，才可預防此情況發生。

▶▶▶ II. 戒煙餐單 9 大基本原則



1)
均衡飲食, 進食不同種類食物, 適量吸收不同的營養素



2)
少量多餐



3)
多吃含豐富維他命A、B、C的食物 (例如番薯、果仁、金奇異果)



4)
多吃高纖蔬果 (例如西蘭花、香蕉)



5)
多喝白開水 (每日最少2000毫升或約八杯)



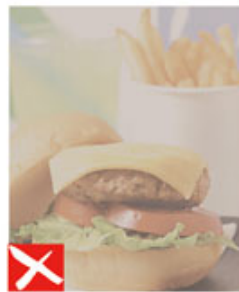
6)
睡前3小時不進食



7)
避免進食刺激性食物 (例如辛辣食物)



8)
避免飲用含咖啡因或酒精的飲品 (例如咖啡、紅酒)



9)
避免進食高卡路里食物, 進食適量碳水化合物、肉類、蔬果和奶類製品

▶▶▶ 111. 戒煙餐單



使用說明：

以下列舉的戒煙餐單之內容、份量和營養資料，只屬**建議**性質，謹供參考之用。戒煙者在參考本餐單時，需留意自己**有**否食物過敏和因應自己的身體狀況作出調整。戒煙者如對餐單或營養資料有任何疑問，請即**諮詢你的營養師和醫生**。另外，本小冊子亦有一些針對超重或肥胖人士、高血壓、糖尿病、心臟病人士和孕婦在戒煙療程中的飲食建議及注意事項，詳情請參閱第17至22頁。



戒煙者可從十二組戒煙餐單的**參考例子**中，自由配搭每一天三餐的組合。

戒煙者亦可根據戒煙餐單九大基本原則，自由選擇其他健康的食物。





份量說明：
 一碗 = 250毫升
 * 所有粉麵及湯飯的
 份量去湯計算
 一杯 = 250毫升
 一湯匙 = 15毫升
 一茶匙 = 5毫升

參考例子 戒煙餐單

	A	B	C
早餐	全麥包 兩片 吞拿魚 一湯匙 脫脂鮮奶 一杯	時菜火腿通粉 一碗 熱檸水 一杯 (無糖/一茶匙糖)	脫脂奶麥皮 一碗 五穀包 一個
午餐	白切雞飯 一碟 (去皮和脂肪) 時菜 半碗 (走油) 香蕉 一條	魚蛋米 一碗 時菜 半碗 (走油) 藍莓 半杯	時菜肉片飯 一碟 雪梨 一個
下午茶	高纖餅乾 三片 純橙汁 一杯 (無添加糖)	果仁 四粒 高鈣低糖豆奶 一杯	脫脂乳酪 一杯
晚餐	南瓜蒸瘦肉 勝瓜炒牛柳 上湯雜菜煲 糙米飯 一碗 奇異果 一個	西芹炒雞柳 洋蔥豬扒 蒜蓉炒時蔬 紅米飯 一碗 火龍果 半個	冬菇蒸雞 蒸魚 黑木耳浸時菜 糙米飯 一碗 哈密瓜 半杯 (切粒)



參考例子 戒煙餐單

	D	E	F
早餐	高纖穀麥早餐 半碗 脫脂鮮奶 一杯 焗蛋 一隻	瘦肉粥 一碗 高鈣低糖豆漿 一杯	全麥包 兩片 脫脂芝士 一片 熱檸水 一杯 (無糖/一茶匙糖)
午餐	生菜燒牛肉三文治 一份 田園沙律 一份 (檸檬汁或黑醋) 啤梨 一個	雜錦瓜粒湯飯 一碗 時菜 半碗 (走油) 紅提 半杯	雲吞米線 一碗 時菜 半碗 (走油) 車厘茄 十五粒
下午茶	素菜包 一個 高鈣低糖豆奶 一杯	蒸蕃薯 一條 羅漢果茶 一杯	蘋果 一個 果仁 四粒
晚餐	彩椒炒瘦肉 紅蘿蔔薯仔炆雞 海鮮炒時蔬 紅米飯 一碗 西瓜 半杯 (切粒)	時菜炒牛肉 蒸魚 豆腐雜菜煲 糙米飯 一碗 蜜瓜 半杯 (切粒)	蒜蓉粉絲蒸海鮮 鮮菇扒時蔬 蔬菜湯 菜飯 一碗 金奇異果 一個



參考例子 戒煙餐單

	G	H	I
早餐	番茄牛肉米粉 一碗 熱檸水 一杯 (無糖/一茶匙糖)	全麥多士 兩片 花生醬 一茶匙 香蕉 一條 脫脂鮮奶 一杯	魚片粥 一碗 高鈣低糖豆漿 一杯
午餐	海鮮湯飯 一碗 時菜 半碗 (走油) 士多啤梨 半杯	肉絲蒸茄子 白飯 一碗 時菜 半碗 (走油)	雞絲檬粉 一碗 時菜 半碗 (走油) 車厘子 半杯
下午茶	無花果乾 四粒 (無添加糖) 綠茶 一杯	蒸全麥饅頭 一個 杞子靈芝茶 一杯	脫脂乳酪 一杯 果仁 四粒
晚餐	蘿蔔煮魚 豆腐蒸瘦肉 清炒時蔬 菜飯 一碗 西梅 三粒	青瓜炒蝦球 蒸魚 蔬菜湯 紅米飯 一碗 西柚 一個	金菇牛肉卷 蒸水蛋 上湯浸海鮮時蔬 糙米飯 一碗 山竹 一個



參考例子 戒煙餐單

	J	K	L
早餐	冬菇肉絲烏冬 一碗 熱檸水 一杯 (無糖/一茶匙糖)	高鈣低糖豆漿麥皮 一碗 果仁 四粒	全麥多士 兩片 脫脂芝士 一片 脫脂鮮奶 一杯
午餐	雜菜通粉沙律 一份 (檸檬汁或黑醋) 全麥多士 一片 青蘋果 一個	時菜牛腩米線 一碗 香梨 一個	時菜肉片飯 一碟 熱檸水 一杯 (無糖/一茶匙糖)
下午茶	鮮果豆腐花 一碗	西梅乾 三粒 桂圓肉玫瑰花茶	橙 一個
晚餐	蒸魚 番茄炒蛋 上湯杞子浸時菜 糙米飯 一碗 黑布霖 一個	蟹肉蒸釀豆腐 西蘭花炒雞柳 清炒時菜 紅米飯 一碗 木瓜 半杯 (切粒)	苦瓜炒牛肉 雲耳蒸雞 豆腐雜菜煲 菜飯 一碗 黑提 半杯

▶▶▶ IV. 蔬果中的膳食纖維、維他命A與維他命C含量



	食物名稱	膳食纖維 (克)	維他命A (微克RE)	維他命C (毫克)
水果	雪梨一個(約125克)	3.8	N/A	1.3
	香蕉一條(約118克)	3.1	23	10.3
	橙一個(約121克)	3	69.7	58.7
	青奇異果一個(約100克)	3	26.1	92.7
	木瓜一杯(約145克)	2.5	417.5	88.3
	金奇異果一個(約100克)	2	21.6	105.4
	士多啤梨半杯(約72克)	1.4	0.7	42.3
	藍莓半杯(約75克)	1.8	12	7.3
蔬菜	番薯(熟)一條(約151克)	3.8	7202	19.3
	西蘭花(熟)大半碗(約100克)	3.3	469.1	64.9
	紅蘿蔔(熟)一碗(約100克)	2.8	835	5.9
	茄子(熟)大半碗(約96克)	2.4	10.9	1.2
	菠菜(熟)大半碗(約100克)	2.4	3176	9.8
	菜心(熟)一碗(約100克)	1.2	NA	8.5
	南瓜(生)一碗(約100克)	0.5	2579.6	9
	青瓜(生)一碗(約104克)	0.5	33	2.9

建議每日攝取25-30克膳食纖維，700-900微克RE維他命A，100毫克維他命C
 代表高食物纖維或維他命A或維他命C的蔬果，建議多吃

資料來源：

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
2. 食物安全中心. (2010, April 10). 營養資料查詢. Retrieved from http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml

▶▶▶ V. 零食選擇



下午茶感到肚餓？不妨從以下各類食物中揀選一至兩款作為下午茶。

雖然以下的食物是一些較為健康的選擇，但也記得**適可而止**。



無糖類

無糖香口膠
無糖糖果



五穀類

栗子 五粒
全麥饅頭 一個
高纖餅乾 三片
素菜包 一個
蒸蕃薯 一條



果仁類

無鹽開心果 四粒
無鹽杏仁 四粒
無鹽腰果 四粒
無鹽榛子 四粒
無鹽合桃 四粒



水果類

西梅 三粒
車厘子 半杯
黑布霖 一個
無花果乾 四粒
黑提 半杯



飲品類

無糖綠茶 一杯
桂圓肉玫瑰花茶 一杯
高鈣低糖豆奶 一杯
無添加糖橙汁 一杯
羅漢果茶 一杯

小提醒：

避免進食高脂高糖高鹽低纖的零食作為下午茶，
見以下例子：



五穀類

格仔餅 一份
雞尾包 一個
牛角包 一個
朱古力夾心餅 三片
忌廉蛋糕 一件



油炸類

炸雞翼薯條 一碟
煎釀三寶 三件
西多士 一件
炸咖喱角 三件



飲品類

汽水 一罐
椰汁紅豆冰 一杯
紙包朱古力奶 一盒
紙包果汁 一盒



▶▶▶ VI. 針對性的飲食建議



以下資料，謹供參考，如有疑問，請諮詢你的營養師和醫生。

超重或肥胖人士

- 定義: 亞洲成年人的體重指數 (BMI) · 23或以上為「超重」；
25或以上即為「肥胖」

- BMI 計算方法: $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$

飲食原則:

- 1 三餐要定時定量，切忌暴飲暴食
- 2 改變用餐的順序，應先喝清湯 → 吃菜 → 吃肉
- 3 盡量減慢進食，多咀嚼幾次才吞下，因為大腦需要二十分鐘才接收到飽肚的訊息
- 4 盡量採用蒸、煮、烤焗、灼或少油快炒等方法烹調食物
- 5 盡量以瘦肉或蔬菜熬製湯水來代替以肥肉熬製之湯水
- 6 盡量多飲用白開水，也可選擇一些無糖飲品 (例如清茶、檸檬水)
- 7 減少飲用含酒精的飲品，以減少吸收熱量和避免引起煙癮
- 8 避免進食用煎、炸、多油炒的食物
- 9 避免進食含高膽固醇的食物如動物內臟，以及高脂肪的零食和甜品，以減少總脂肪的攝取量





高血壓人士

- 高血壓定義: 收縮壓: $\geq 140\text{mmHg}$ ·
舒張壓: $\geq 90\text{mmHg}$



飲食原則:

- 1 多進食含豐富鉀質的食物*，例如菠菜、菠蘿、香蕉、蕃茄
- 2 多進食高鈣質的食物，例如高鈣豆漿、低脂或脫脂牛奶或奶製品
- 3 多進食含高纖維的食物，例如豆類(綠豆、眉豆、紅腰豆)、蔬果類、菇菌類
- 4 多進食全麥穀類作為主食，例如糙米、紅米、全麥麩包
- 5 盡量選用天然調味料，例如黑椒、蒜頭、香草等去代替高鹽份(鈉質)調味料，例如魚露、鹽、蝦醬和腐乳等，以免刺激血壓上升
- 6 減少進食高鹽份(鈉質)的食物，例如臘腸、咸魚、臘肉、罐頭食品
- 7 避免進食用煎、炸、多油炒的食物及高脂肪的零食和甜品，以減少總脂肪的攝取量

* 腎病患者要留意從膳食中所攝取的鉀質，避免體內血鉀失衡，有關人士應諮詢營養師和醫生的意見



高膽固醇人士

- 高膽固醇定義: 總膽固醇 $> 240\text{mg/dL}$ ·
低密度脂蛋白膽固醇 $> 160\text{mg/dL}$

飲食原則:

- 1 選用較健康的烹調方法，例如蒸、煮、焗等，以控制油份的吸收
- 2 多攝取含高纖維的食物，例如豆類(綠豆、眉豆、紅腰豆)、蔬果類、菇菌類
- 3 多進食全麥穀類作為主食，例如糙米、紅米、全麥麩包
- 4 避免進食用煎、炸、多油炒的食物及高脂肪的零食和甜品，以減少總脂肪的攝取量
- 5 避免攝取過量含高膽固醇的食物，例如內臟、蛋黃、墨魚、動物脂肪



糖尿病人士

飲食原則:

- 1 定時定量的飲食和少食多餐對控制血糖有莫大的幫助，因此在三餐不應吃得太飽，並在正餐之間吃一些高纖低脂低糖低鹽的小食作零食
- 2 選擇有低升糖指數的食物，令血糖不會大升大跌，例如全麥食品及綠葉菜類，各式菇菌類
- 3 需注意進食高澱粉質的瓜菜類之份量，例如蓮藕、馬蹄、栗子





E 心臟病人士

飲食原則:

- 1 多攝取含高纖維的食物，例如乾豆（綠豆、眉豆、紅腰豆）、蔬果
- 2 減少攝取高鈉質（鹽份）的食物，並盡量選用其他天然調味料去代替鹽
- 3 避免攝取過量含高膽固醇的食物，例如內臟、蛋黃，每周攝取3隻蛋黃為上限
- 4 避免進食用煎、炸、多油炒的食物及高脂肪的零食和甜品，以減少總脂肪的攝取量

F 孕婦



孕婦在懷孕期間需要額外營養，但也要留意選擇的食物種類和進食份量

飲食原則:

- 1 多進食含高蛋白質的食物，例如瘦肉、雞蛋、黃豆的製品
- 2 多進食含高鐵質的食物，例如：菠菜、牛肉
- 3 多進食含高鈣質的食物，例如加鈣豆漿、高鈣牛奶
- 4 多進食含高葉酸的食物，例如菠菜、橙
- 5 避免飲用酒精飲品

資料來源:

1. 財團法人董氏基金會食品營養組,菸害防制組. (2012).快來享受戒菸菜單. Retrieved from <http://www.e-quit.org/Download/files/享受戒菸菜單.pdf>
2. 衛生署中央健康教育組. (2013). 你是否過胖. Retrieved from http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2565&HTMLorText=0
3. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. USD National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
4. 食物安全中心. (2010, April 10). 營養資料查詢. Retrieved from http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml
5. 香港糖尿聯會. (2007). 精明糖尿病飲食指南. Retrieved from http://www.diabetes-hk.org/uploads/file/leaflet_smart_diet_for_DM_patients.pdf
6. 港島東聯網營養資訊網. (2011). 食療專欄. Retrieved from <http://www3.ha.org.hk/dic/sdn.html>
7. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. (2005). High Blood Cholesterol: What You Need to Know. (NIH Production No. 05-3290).

東華三院戒煙綜合服務中心 均衡飲食助戒煙

督印人：陳靜嫻小姐

出版日期：2013年3月

印製數量：2000份

工作小組：何健生醫生 盧燕珠姑娘
梁毓翹先生 周曉敏小姐