

成年人的健康小食 Healthy Snacks for Adults

許多人都喜歡在正餐之間吃些小食。小食可以成爲健康飲食結構的一部分，能幫助您攝入必要營養元素，保持充沛精力，並能在正餐之間緩解飢餓感。

健康小食小貼士

- 提前計劃，將健康小食添加到購物清單中
- 在您的冰箱、雪櫃和食物儲藏櫃中存放一些健康食物，方便您隨時拿取。這些食物包括：
 - 新鮮水果和蔬菜
 - 冷凍水果
 - 用水或天然果汁罐裝的水果
 - 全穀麵包、餅乾和麥片
 - 低脂優格
 - 低脂奶酪
 - 不加鹽的堅果、種籽以及堅果醬和種籽醬
 - 鷹嘴豆泥
 - 全熟的水煮蛋
 - 一份（serving）裝的罐裝魚肉
- 每份正餐和小食中均要有蔬菜或水果。提前將水果和蔬菜洗淨，以便您餓的時候即取即食；切好的蔬菜和水果應放入小盒中冷藏
- 出行時隨身攜帶小食，烘烤的鷹嘴豆、堅果、種籽以及蘋果、橙、香蕉等水果都非常便於攜帶
- 小份量的剩餘食物亦是小食的理想選擇。把吃剩的食物裝入適合盛放小食的細小容器中，並在容器上註明日期，然後存放在冰箱或冷櫃中
- 吃小食時，要有意識地進食，細嚼慢咽，留意自己的饑飽
 - 專心進食，享受食物的美味，不要讓電子設備分散您的注意力

- 不要直接從大的食物包裝或容器中拿取進食，應分裝出較少份量
- 全天都要留意補充水分，有時您以爲的飢餓可能只是身體缺水的信號。白水是最好的選擇

健康小食建議

小食也可以做到既健康又美味。一個蘋果、一把堅果、一碗爆米花，都可以作爲簡單小食。以下是一些更有飽腹感的小食建議，其中每項都包含了一種蔬菜或水果。

- 新鮮或冷凍莓果配鄉村奶酪
- 香蕉切片配花生醬
- 新鮮什錦水果串配希臘優格
- 罐裝水果（桃子、梨等）配優格
- 蘋果切片，塗抹杏仁醬或奶酪
- 桃子配軟豆腐
- 無糖蘋果泥，撒上肉桂粉和烘烤堅果或種籽
- 優格配鮮切水果，撒上堅果或格蘭諾拉麥片
- 自製全穀藍莓麥芬蛋糕
- 蘋果莓香烤酥配一勺希臘優格
- 全穀英式鬆餅配杏仁醬及水果切片
- 自製蔬果昔（smoothie）或印度奶昔（lassi）
 - 將水果和/或蔬菜、優格、牛奶或無糖強化大豆飲品混合打勻
- 自製綜合堅果
 - 將乾燥的全穀燕麥、無糖水果乾、無鹽堅果或種籽混合
- 奇亞籽布丁配無糖椰絲和鳳梨
- 凍優格冰棒
 - 將水果和優格混合打勻，倒入冰棒模具後冷凍

- 用棗和堅果製作的能量小食
- 高纖燕麥，配鮮切水果以及牛奶或強化大豆飲品
- 切塊蔬菜配鷹嘴豆泥或酸奶為主料的蘸醬（例如酸奶黃瓜醬）
- 綠葉沙拉配切片草莓和烘烤杏仁
- 西芹條或黃瓜片配三文魚沙拉
- 蔬菜條蘸腰果醬
- 豆子和玉米什錦配皮塔餅片
- 胡蘿蔔條、全穀餅乾和奶酪
- 櫻桃或切片番茄配全熟煮蛋
- 用少量橄欖油、醋拌毛豆和黃瓜塊，撒上芝麻
- 莎莎醬或鱈梨醬，配自製全穀皮塔餅片或玉米餅片
- 全穀皮塔餅配烤鷹嘴豆丸和紅燈籠椒條
- 全麥吐司配切片蘋果和融化的奶酪
- 迷你烘烤波菜蛋撻

更多資訊

更多正餐、小食建議及食譜，請參閱《加拿大膳食指南》：

- 健康小食：<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- 利用《加拿大膳食指南》的餐盤建議，準備健康餐食：<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- 食譜：小食 <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>

若需瞭解更多營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師，或訪問 www.healthlinkbc.ca/healthyeating。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問www.HealthLinkBC.ca，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務。