



美國新指南



倒金字塔飲食

什麼是 DGA

DGA 是由美國衛生與公共服務部及農業部聯合發布，每5年更新一次的指引，新指南的核心理念是「進食真正食物」（Eat Real Food），即強調攝取高營養密度的天然食材，並大幅減少對高度加工食品與精製碳水化合物的依賴。新指南亦將「無糖全脂奶製品」納入健康選擇範圍。在食物比例方面，新指南推出「倒金字塔」圖示，將蛋白質、奶製品及健康脂肪與蔬果並列於最大區域，全穀物則置於最底部。不過，不少營養學專家對於新指南推廣全脂奶、牛油、牛脂等飽和脂肪含量高的食物，卻依然維持「攝取飽和脂肪不超每日總熱量10 %」的建議表示疑惑。

全脂奶製品

營養師 Stefanie 表示，幼兒的熱量需求高，同時胃部較小，的確是需要較高比例的膳食脂肪以支持發育。她建議根據不同年齡，選擇不同脂肪含量的牛奶以滿足每日熱量所需，避

免攝入過量脂肪。根據香港家庭健康服務建議，1至5歲的幼童，飲奶的份量約為每天2杯（360至480毫升）。

- 1歲後的幼兒可飲用全脂奶（3.25 % 或3.5 %）
- 2歲以後的幼兒可逐步轉用熱量較低的低脂奶（1至2 %）
- 5歲以後的兒童可以選擇脫脂奶（0.5 %），避免攝取過量飽和脂肪，減低肥胖、高膽固醇及其他慢性疾病的風險



牛油與脂肪的選擇

新指南明確建議優先使用橄欖油等富含必需脂肪酸的油脂，也將奶油、牛油納入可使用的選擇。Stefanie 指，幼兒（特別是1至2歲）正處於腦部與神經系統快速發展期，脂肪有助支持神經髓鞘的形成及腦功能發展。因此家長無需過分恐懼天然飽和脂肪（如少量牛油），同時應多選擇含有豐富不飽和脂肪的食物，例如深海魚、堅果、橄欖油、芥花籽油等等，以及營養密度高的食物，譬如番薯、雞蛋、奇異果、菠菜等，而不是完全禁止全脂來源。她又補充，雖然幼兒需要脂肪，但建議減少攝取反式脂肪和飽和脂肪，尤其是油炸、酥皮和加工食物中所含的種類。

脂肪一覽		
脂肪種類	主要來源	對健康的影響
飽和脂肪	動物性食物（牛油、豬油、肥肉、全脂奶製品）及部分植物油（棕櫚油、椰子油）	攝取過量會增加壞膽固醇，提高心血管疾病風險
反式脂肪	人工氫化植物油（人造牛油、起酥油），常見於油炸食品、餅乾、蛋糕、酥皮點心	對健康危害最大，會增加壞膽固醇並降低好膽固醇，應盡量避免
不飽和脂肪	植物（橄欖油、芥花籽油、牛油果、堅果）及魚類（三文魚、鯖魚）	屬「好脂肪」，有助降低壞膽固醇、保護心血管健康



蛋白質攝取並非愈多愈好

Stefanie 提醒，蛋白質對幼兒成長固然重要，但絕非「越多越好」。幼兒對蛋白質需求不如成人高，根據2023年《中國居民膳食營養素參考攝入量》，建議1至2歲兒童的蛋白質攝取量為每天25克，3歲則增加至每天30克。要注意，長期攝取過多蛋白質亦有機會造成腎臟負擔或取代其他重要營養素（如鐵、脂肪、碳水化合物），因此每星期輪流搭配動物與植物蛋白質非常重要，要均衡攝取，（如豬、魚、海鮮、家禽類、豆腐、乾豆等等）以支持發育。緊記最重要的原則是「均衡」，確保蛋白質足夠但不過量。

小小參考指標

30克蛋白質等於：
一天2杯牛奶（每杯180毫升）
2兩瘦肉
1碗半飯

低碳飲食不適合幼兒

新指南把碳水化合物放食物金字塔最底部，但1至5歲幼兒正處於身體成長以及神經發展的關鍵時期，需要足夠的碳水化合物提供即時能量，支持日間活動與腦部運作，因此並不適合低碳飲食。限制攝取碳水化合物可能會導致熱量攝取不足，引致生長減慢、發展遲緩等問題，甚至為日後飲食失衡埋下伏線。不過在碳水化合物的選擇上，可減少攝取精製澱粉，轉以攝取未加工的全穀物為主。嬰兒約6個月大時，口肌發展、腸臟消化能力、腎臟功能一般已成熟，可以開始處理到固體食物，在加固期間，家長可以選擇以易於消化、營養密度高的全穀，如糙米、燕麥、全麥麵包為主，這些未精製的「複合性碳水化合物」，為身體提供更豐富的營養和更高的飽足感。





新指南可取之處

雖然新指南並非全部適用於嬰幼兒，但當中強調「進食真正食物」（Eat real food），是適用於所有人的。所謂「真正食物」，並非必須要無加工或有機食品，而是鼓勵攝取原型食物，如五穀、肉類、海鮮、雞蛋、奶、蔬果等；同時減少甚至限制攝取添加了大量油鹽糖的高度加工食品、飲品和零食。幼兒時期是味覺發展的關鍵階段，多接觸原型食物的天然味道，有助減少日後對濃味、高糖、高鹽加工食品的依賴。而且，加工食品往往隱藏大量添加糖與不健康脂肪，相反，原型食物一般比加工食品含有更豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，能讓幼兒在有限的食量中獲取更多營養。

另外，新指南明確建議4歲以下幼兒完全避免攝取添加糖，不建議5至10歲兒童攝取任何添加糖。從小建立不依賴甜食的習慣，減低日後過重或肥胖風險，有利長遠健康。家長可以新鮮水果取代精製糕點、糖果，培養寶寶進食水果的習慣，例如以新鮮水果代替包裝果汁或水果味零食、以無糖乳酪代替調味乳酪等等。

營養師提醒

新飲食指南的重點，並非減少熱量攝取或控制體重，而是培養均衡的飲食習慣。然而，這套指南是專為美國人而設，是否完全適用於亞洲或香港家庭，值得我們深思。熱量與營養需求會因種族、年齡而異，建議的食物種類亦受飲食文化背景影響，家庭飲食習慣往往在不知不覺中影響孩子的飲食模式。事實上不同飲食模式都有其可取之處，而健康飲食的核心是萬變不離其宗，只要均衡飲食絕大部份飲食餐單都不成問題。☑



Q&A環節

Q

對於胃口較小的嬰幼兒，多吃全脂奶和油脂的方法是否合適他們呢？如何能在食量不變的情況下，使他們攝取到更多營養？



A

對於胃口偏小的嬰幼兒，透過適量增加脂肪、蛋白質及碳水化合物攝取，能有效提高熱量密度，有助補充所需熱量及充足蛋白質。父母可選擇營養密度較高的小食，例如全脂奶、原味全脂乳酪、芝士、牛油果、豆製品，以及加入水果的奶昔等。這樣做有機會令孩子在食量不大的情況下，仍然攝取到較多營養。建議採取少量多餐，每日安排三餐及兩至三次小食，並盡量維持定時進食，避免零食太密集而影響正餐食慾。

Q

這個飲食方式是否較為適合體重正常或偏瘦的嬰幼兒？有營養超標跡象的嬰幼兒按傳統金字塔進食是否更合適？

A

若孩子已有過重風險，或有營養超標跡象，重點就不應單純放在「食更多全脂奶和油」，或完全套用某一種飲食模式，而是要根據生長線、活動量、食量和整體飲食質素作個別調整。飲食應該以平衡總熱量、脂肪品質、添加糖及加工食品攝取為大前提，並定期監察生長情況。至於是否較接近傳統金字塔的飲食安排，應由醫生或註冊營養師按孩子的實際情況判斷，而不是一概而論。每個國家的飲食指南各有不同，並沒有傳統或非傳統之分。爸媽應謹記指南本來是用作飲食份量參考，並不能完整反映個別飲食份量及營養需要。

