

主頁 > 長者資訊 > 健康 > 健康焦點 > 熱愛早餐，熱愛生活 — 家裡預備及享用篇

## 熱愛早餐，熱愛生活 — 家裡預備及享用篇

2026年08月24日

談到早餐，不少人會隨便吃點東西便匆匆上班或上學。筆者曾見過一位學生在乘車途中，以兩包朱古力豆當作早餐；亦有病人曾告訴筆者，習慣以菠蘿包作為早餐。其實，朱古力豆和菠蘿包的糖分及脂肪含量都不少。偶爾享受菠蘿包等港式包點，確實令人感到滿足。但若每天都選擇這類食物，便有機會容易攝取過多熱量，引致體重上升，甚至因飲食不均衡而導致營養不良。

一頓營養豐富的早餐，除了能為你帶來飽足感，還能夠為身體提供更充足的體力和精神，應對工作或學習。同時，均衡的早餐也可以助你管理好體重。

如果早上時間較為倉促，不妨考慮於前一晚在家預備，按個人喜好搭配出屬於自己的專屬早餐。以下一些食物類別，是組成營養早餐的重要元素：

|             |                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------|
| 五穀類         | 全穀物麵包、麥皮、番薯、饅頭、粥、米粉或通粉等，都是身體重要的能量來源               |
| 水果蔬菜        | 士多啤梨、藍莓、香蕉、蘋果、橙、番茄等，可增添營養素如維他命C及纖維素，亦可以令早餐的味道更香甜。 |
| 奶品類及其替代品    | 低脂 / 脫脂奶、低脂乳酪、低脂芝士片或低糖加鈣豆奶，可提供蛋白質、鈣和維他命B。         |
| 肉類、蛋、豆類及代替品 | 這類食物提供蛋白質及鐵質等。早餐加入蛋白質類食材，可使營養更全面。                 |

不妨試試以下的早餐搭配！（以下每樣搭配未計早餐飲品，提供約300 kcal至400 kcal熱量，你可按個人熱量需要調整五穀類或水果蔬菜份量。）

1. 通粉1碗半、番茄1個、瘦肉片（1隻麻雀牌大小份量）或
2. 粥（可加入紅米 / 糙米、2個飯碗份量）、瘦肉（1隻麻雀牌大小份量）、半碗香菇 / 白菜（切絲）或
3. 番薯1件（約4隻雞蛋大小）、香蕉1隻、低脂天然乳酪1小杯 或
4. 全穀物方包1片（大）、煎蛋1隻、牛奶麥皮（低脂 / 脫脂奶1杯 + 乾麥皮4平湯匙）、細士多啤梨8粒

此外，早餐飲品亦同樣重要。1杯清水、低脂奶、低糖加鈣豆奶、純果汁或清茶，都能補充你所需要的水分。如飲用咖啡，宜選擇低糖、少花奶或選低脂/脫脂奶。

注重營養充足及水分充足的早餐，能讓你更精神、更從容地迎接新的一天。

不妨由今天開始，開始計劃明天早餐的內容，為你的早餐增添更多營養。

想認識更多營養資訊？請向社康註冊營養師查詢或瀏覽社區營養服務網頁：

<https://www.ucn.org.hk/zh-hant/services/community-nutrition-service/>

資料來源

### 長青社區相關話題



seezee

2026年08月26日 15:42

羊肚菌香煎鱸魚是上菜，  
但食材價格不太貴，



喜愛：3

留言：4



金曲頻道

## 基督教聯合那打素社康服務 社區營養服務



17



18



4



書籤



seezee

2026年08月25日 12:10

