



# 遠足食物

# 食物

- 維持生命
- 不同類別的食物可使人體產生不同熱能，供給身體活動所需
- 遠足旅程中，體力消耗極高，身體需要補充足夠的熱能。



# 各種營養素

## 熱能

- 熱能用來支持人類的活動，其基本計算單位是卡路里(**Calorie**)，簡稱卡。
- 年齡、性別、體質、體力勞動、氣候及地理環境對身體消耗熱能有很大的影響。
- 進行遠足露營活動時，體重**60**千克的男性會消耗約**5000-6000**千卡的熱能，體重**50**千克的女性會消耗**4000-5000**千卡熱能。

# 碳水化合物

- 人體產生熱能的最主要來源。
- 來源：  
米、麥等五穀類或一些製成品如麵包、米粉、含大量澱粉質的蔬菜(如馬鈴薯)。



# 蛋白質

- 蛋白質是維持人體生長發育和修補身體細胞組織必需的營養素，亦可提供熱能。
- 來源：  
肉類、豆類、奶及蛋類等。



# 脂肪

- 高熱能的來源，可分為飽和脂肪、單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪。
- 來源：  
動物/植物的脂肪或製成品，如肥肉、橄欖油、牛油、煎炸食品等都含豐富脂肪。
- 攝取過量脂肪，與一些嚴重的健康問題有關，如增加患上心臟病、肥胖症及某類癌症的風險。

# 維生素

- 是維持人體正常功能及新陳代謝的要素，主要有A、B、C、D、E等。
- 來源：一般新鮮的蔬果及肉類都含有上述各類維生素。







# 水

- 維持生命的要素。
- 來源：

除了直接飲用食水之外，新鮮的蔬果都有大量的水份。

# 食物選擇

- 營養價值高，易於消化。
- 易於洗濯及烹煮。
- 不易變壞。
- 易於攜帶及收藏。
- 適合個人口味。
- 價錢合理，不要超出預算。
- 重量：背負多一分的重量，便消耗多一分的的熱量。
- 視乎季節及旅程的長短，盡量選擇新鮮食物，亦可輔以罐頭等

# 其他

- 脫水食物

- 例如蝦米、冬菇、臘腸及即沖飲品等，符合以上大部份要求，配合其他新鮮的食物，亦是一種不錯的選擇。



- 罐頭食物

- 現代人為求方便，遠足時亦會使用大量的罐頭，但罐頭偏重，而且一些含有骨頭、液汁的食物，會對環境做成污染，對野外烹飪來說，亦是一種浪費，所以應減少選用。

# 食物的處理

- 再包裝
- 妥善收藏：
  - 肉類
  - 蔬菜
  - 易壓碎的食物
  - 易溶食物
  - 食物都應放在陰涼及安全地方，避免陽光直接照射及被野生動物(牛、蟻及猴子等)偷食。

# 餐單設計

- 款式可多樣化；
- 考慮食物的營養及熱量；
- 考慮食物味道及快熟程度；
- 較易變壞的食物，應盡早食用；
- 份量要適中；
- 盡量選用新鮮食物，少用罐頭及即食食物；
- 每餐有飲品或湯類；
- 每天需有蔬菜及生果類食物。

- 早餐：
  - 營養豐富、易消化及高熱能的食物，特別在冬天，可加一些熱飲。

- 午餐：
  - 以乾糧及簡單為主，不宜過飽。



- 晚餐：
  - 可準備得豐富一些，以補充經過一天活動之後所消耗的體力。



# 模擬餐單

	第一天	第二天	第三天
早餐	家中進食	炸菜肉絲米/通心粉 熱朱古力	營養麥片/ 咸牛肉薯蓉 熱好立克
午餐	三文治 蘋果	麵包 粟米、橙	餅乾/紙包蛋糕
晚餐	飯 節瓜肉片湯 洋葱炒蛋 西芹炒雞柳 生菜	臘腸飯 蝦米粉絲紫菜湯 咸肉炒冬菇 西蘭花回窩肉 蕃茄炆薯仔	