

小變化，大好處。只需開始！

看看您現時的飲食習慣。選擇**一兩種方法**，您可以換著選擇營養豐富食物。**健康的飲食習慣**健康的飲食習慣可以協助您現在保持健康，並防止將來生病。

多吃**不同種類**的水果、蔬菜、全穀物、蛋白質、乳製品或牛奶替代品。選擇**添加較少糖、脂肪和鹽（鈉）**的食物和飲料。

$\frac{1}{4}$
蛋白質

$\frac{1}{4}$
穀物



乳品和
替代品

$\frac{1}{2}$
水果
蔬菜

您可以嘗試使用簡單的健康貼士

吃各種不同的蔬菜

- 在湯和三文治裡添加蔬菜
- 用原味蔬菜做零食
- 炒、烤、蒸或煎
- 選用不太吃的蔬菜，從網上、食譜或朋友那裡嘗試食譜

食用整個水果

- 早餐蛋白質搭配水果
- 將水果切片，存放在冰箱中當做零食
- 色拉中添加水果，如橙子、蘋果或葡萄
- 將時令或冷凍水果混合，放在魚或雞肉上快速製作沙律



讓 $\frac{1}{2}$ 穀物變成全穀物

- 早餐食用全穀物麥片
- 嘗試全穀物玉米餅、皮塔餅、切片麵包、麵包卷、納恩餅或其他原味麵包
- 用全穀物麥片製作自己的試驗混合食物
- 將全麥餅乾與鷹嘴豆泥等塗抹物搭配成零食

蛋白質例行食物混著吃

- 每週吃 2 次魚或海鮮
- 燒烤、烤肉，而不吃油炸食品或麵包
- 嘗試無肉餐——素食辣椒、扁豆湯、堅果配色拉
- 蔬菜燉豆腐

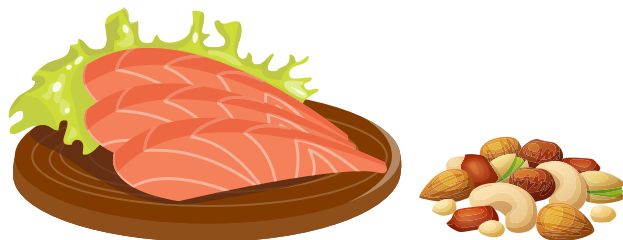
轉吃低脂/無脂肪乳製品或替代品

- 在燕麥粥、冰沙或炒蛋中加入低脂或無脂乳製品
- 嘗試無乳糖牛奶、酸奶或替代牛奶
- 飲用低脂/無脂牛奶或替代品時，選擇不加糖選項

更健康飲食貼士

少加糖貼士

- 選擇添加糖較少或**沒有添加糖**的包裝食品
- 享用**純果汁**水果作為零食
- 試試冰水、**白開水或起泡水**，再搭配一點果汁
- **限制含糖飲料**，如蘇打水、檸檬水、運動飲料、水果飲料或珍珠茶



少飽和脂肪的小貼士

- 尋找**堅果和種子**這類食物
- 吃富含不飽和脂肪的**脂肪魚**，如金槍魚、鮭魚、鱒魚或鯖魚
- 選用**植物油**，如菜籽油、橄欖油或葵花籽油烹飪



少鹽(鈉)小貼士

- 檢查**營養成分標籤**，選擇每天攝入鹽量(DV)較低(%)的食物
- **在家做飯!**控制食物中的含鹽量
- 添加香料、**香子蘭、檸檬、青檸和醋**而不是鹽或高鹽調味料
- **限制高鹽飲料**，如運動飲料或果汁





每個食物組的樣品選項



蔬菜

- 新鮮、冰凍或低鹽罐頭選項
- 深綠色——菠菜、甘藍、花椰菜、白菜、萵苣
- 紅色和橙色——胡蘿蔔、甜椒、紅薯、蕃茄、南瓜
- 豆類、豌豆和扁豆——黑豆、鷹嘴豆、毛豆、芸豆（不包括四季豆或青豆）
- 澱粉——木薯、玉米、利馬豆、芭蕉、芋頭、山藥、絲蘭

水果

- 新鮮、冷凍、低鹽罐裝、果乾、100% 純果汁
- 漿果——黑莓、藍莓、奇異果、桑葚、草莓
- 柑橘類——芭蕉、葡萄柚、檸檬、青檸、柳丁
- 甜瓜——哈密瓜、卡薩巴、蜜瓜、西瓜
- 蘋果、亞洲梨、香蕉、櫻桃、棗、無花果、葡萄、油桃、木瓜、桃子、梨、柿子、鳳梨、李子、石榴、葡萄乾、大黃、沙波特、酸棗



穀物

- 全穀物——糙米、蕎麥、燕麥、爆米花、藜麥、全麥麵包、全麥玉米粉、全麥查帕蒂、全麥穀物和餅乾、燕麥

蛋白質

- 去皮雞肉、鴨肉、火雞、魚、豬里脊、90% 的瘦牛肉
- 肉類和家禽應為瘦肉或低脂
- 蛋類
- 海鮮——低鹽金槍魚、蛤蜊、螃蟹、小龍蝦、龍蝦、羅非魚、鮭魚、沙丁魚、蝦、魷魚罐頭
- 種子——奇亞籽、亞麻、南瓜籽、芝麻、葵花籽

- 所有樹堅果和花生——堅果應該是無鹽的
- 種子油——芝麻或芝麻醬、葵花籽油
- 大豆——豆腐、豆豉



乳品和替代品

- 大多數選擇應該是無脂肪或低脂
- 所有液體、幹奶酪或煉乳
- 無乳糖和少乳糖牛奶
- 豆漿、酪乳
- 酸奶、咖啡、乳製品甜點、起司

資料來源：



"Customizing the Dietary Guidelines Framework"
Dietary Guidelines for America
dietaryguidelines.gov



"Start Simple With MyPlate Today"
U.S. Department of Agriculture
myplate-prod.azureedge.us