

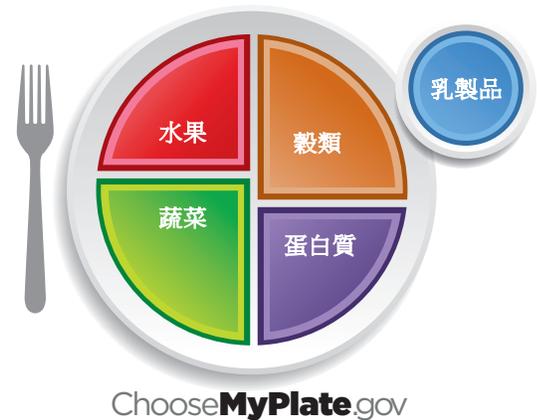
健康飲食的方法

首先選擇一個或多個提示來幫助您...

● 創建一個健康餐盤

- 穀類 – 至少一半為穀類食品您食用全穀類食品
- 蔬菜 – 各種不同種類的蔬菜
- 水果 – 重點放在水果上
- 乳製品 – 食用富含鈣質的食物
- 蛋白質 – 選擇精益蛋白質

來源:美國農業部, ChooseMyPlate.gov



● 選擇健康食品

減少食用固體脂肪、糖和鹽含量高的食物:

- 剔除肉類和家禽多餘的脂肪和皮。
- 多吃水果、蔬菜和堅果。少吃糖果、薯片與甜點。
- 選擇水、無糖茶或1%牛奶，而非加糖飲料。
- 閱讀食品標籤並比較食物中的鈉、糖與脂肪含量，並選擇含量低的食物。
- 使用香料和草本植物代替鹽來調味食物。
- 使用健康的油進行烹飪，如菜籽油、芝麻油或橄欖油。限制黃油、椰子油、豬油和棕櫚油的使用。

● 攝取適量卡路里的食物

- 吃早餐，並且不錯過任何一餐。
- 緩慢進食，如此您能知道何時已吃飽。
- 享受食物，但使用較小的盤子或碗進食更少份量的食物。
- 請勿邊看電視邊進食。
- 當您在外吃飯時，請選擇低卡路里的食物。
- 造訪 www.ChooseMyPlate.gov 以瞭解您的日常卡路里限制。

我應該吃什麼食物？

食物組	吃以下食物 低脂肪與低卡路里的食物 每份食物的卡路里均相同	避免以下食物 高脂肪、高卡路里 或高糖食物
穀類 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1片全麥麵包 ✓ 1份六英寸的玉米薄餅 ✓ ½份百吉餅、英式鬆餅或皮塔餅 ✓ 4至6塊低脂餅乾 ✓ ½杯煮熟的麥片、全麥麵條、大麥、碎小麥或糙米 ✓ 1杯乾麥片、全麥穀物 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 牛角麵包、甜卷、鬆餅、甜甜圈、甜點、小麵包、高脂鹹餅乾、玉米片、煎玉米薄餅 ✗ 格蘭諾拉穀類食品
蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ½杯煮熟的或生的蔬菜 ✓ 1杯生菜 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 搭配黃油、奶油、人造奶油或乳酪醬的蔬菜 ✗ 炒蔬菜
水果 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ½杯水果 ✓ 1小個新鮮水果 ✓ ½杯罐裝水果(無糖) ✓ ½杯100%果汁 ✓ ¼杯乾果 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 水果糕點(如水果餡餅) ✗ 椰子 ✗ 加糖果汁或飲料 ✗ 糖漿罐裝水果 ✗ 大量的果汁
乳製品(富含鈣質) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1杯脫脂或1%牛奶 ✓ 1杯低脂豆漿 ✓ 8盎司低脂或無脂酸奶奶 ✓ 1½盎司低脂或無脂乳酪 ✓ 其他富含鈣質的食物, 如: 杏仁、秋葵或魚罐頭 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 2%或全脂牛奶 ✗ 一般乳酪 ✗ 加糖酸奶
蛋白質 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1盎司煮熟的瘦肉、魚、家禽肉(去皮) ✓ ½杯水漬金槍魚罐頭 ✓ ½杯煮熟的豆類、扁豆、豌豆或黃豆 ✓ 1個蛋或¼杯雞蛋替代品 ✓ 1湯匙花生醬 ✓ ½盎司堅果、種籽類食物 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 培根、香腸、漢堡、午餐肉、大部分紅肉(除了瘦肉、去皮去肥的肉) ✗ 帶皮雞肉或火雞肉 ✗ 油漬金槍魚罐頭 ✗ 與豬油或鹹豬肉一起煮熟的豆類

您今日會做何改變？

ALAMEDA
Alliance
 FOR HEALTH

有疑問？請致電Alliance健康保險計畫
 服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點

電話：510.747.4577 • 免費電話：1.877.932.2738 • 加州電話轉接服務/TTY專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org