

Slide 1:

你好，我的名字是_____,而我是一位_____ (註冊營養師, 註冊營養技師, 實習生, 等等).

我也是世界上最大的食品和營養專業組織—營養與飲食學會的成員。

該學會的成員在影響公眾食物的選擇，從而改善其營養狀況，以及在治療疾病或受傷人士發揮著關鍵作用。

會員在不同場合提供預防和醫學營養療法等服務。

作為國家的食品和營養專家，註冊營養師致力於改善患者、客戶和社區的健康。

Slide 2

每年3月，我們都會慶祝“全國營養月®”，這是一項由學會主辦的年度營養教育和宣傳活動。

它側重於做出明智的食物選擇和養成良好的飲食和運動習慣的重要性。

今年全國營養月®的主題是“個性化你的盤子”，它支持以下理念：營養和健康這兩方面沒有一個放之四海而皆准的方法。我們都是獨一無二的，有著不同的身體、目標、背景和口味。

而註冊營養師可以為你量身定制健康的飲食計劃，就像你一樣與別不同。

Slide 3

今天的演講將集中說明如何選擇適合自己的食物。

健康的飲食習慣對每個人來說都不會是一樣的，這沒關係! 有這麼多美味又營養的食物可以滿足你的營養需求。

在今天的演講結束時，你們每個人都將能夠：

- 解釋健康飲食習慣的好處。
- 描述如何在每一餐中使你的盤子個性化。
- 說出三種選擇更健康食物和飲料的方法。

Slide 4:

健康的日常飲食，也稱為健康的飲食模式，包括所有食物類別（水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和乳製品）的營養食物，其數量和卡路里都限制在建議的範圍內。

這種飲食模式在人生的每個階段都很重要，並且可以長期對我們的健康產生積極的影響。

研究表明，健康的飲食模式，可以幫助減少許多慢性疾病的風險，包括心臟病，2 型糖尿病，某些類型的癌症，以及超重和肥胖。

(來源: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.)

Slide 5:

全國營養月®是關注更健康飲食習慣的好時機。

今年的主題是“個性化你的盤子”，它鼓勵我們思考並選擇吃什麼。

水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和奶製品有各種大小、形狀和顏色。食物的組合和數量要根據你自己的情況而定。

很多食物都可以融入到健康的飲食習慣中。

個性化你的盤子，並找出最適合你自己的！

如果你有特殊的營養需求，請諮詢註冊營養師。註冊營養師可以為你量身打造獨特的飲食計劃。要找到你所在地區的註冊營養師，請訪問 www.eatright.org。

Slide 6:

在將盤子個性化時，最好的出發點是用水果和蔬菜盛滿你盤子的一半。市面上有很多不同類型和顏色的蔬果可供選擇。由於不同色彩的水果和蔬菜所提供的維生素、礦物質、抗氧化劑和膳食纖維含量可能有所不同，因此建議大家選擇不同種類的蔬果。

你選擇的水果和蔬菜可能取決於你所居住的地方、季節、食物預算、或者僅取決於你喜歡或知道如何準備食物的類型。

在你的膳食和零食中加入水果和蔬菜可以幫助你達到你的日常飲食目標。

對於大多數人來說，這意味著每天要吃 1.5 至 2 杯水果和 2 至 3 杯蔬菜。（兒童的建議食用量較少：年齡在 2 至 18 歲之間的兒童每天吃 1 至 2 杯水果和 1 至 3 杯蔬菜。）

以上提供的建議食用量，將取決於你每天的卡路里需求，以及基於你的年齡、性別和活動水平等因素。

許多美國人沒有攝取足夠水果和蔬菜所提供的營養素，特別是膳食纖維。

把你的盤子個性化，加入更多水果和蔬菜，將有助於增加蔬果攝入量！

Slide 7:

水果可以單獨吃，也可以和其他食物搭配，比如低脂或脫脂酸奶，或者作為冰沙、醬料、沙拉等的配料。

每天一杯半到兩杯水果，聽起來好像很多，但一個小蘋果就可以算作一杯，至於乾果，則只需要半杯，因為它是脫水的，與新鮮水果相比體積更小。

另外，水果的份量可以分佈在一天中。

- 在早餐中加入水果。
- 將水果作為健康的零食來享用。新鮮水果在當季的時候可以成為一個很好的即食選擇，而沒有添加糖分的冷凍水果、罐頭水果和乾果也是很有營養的選擇。
- 尋找以水果為特點的食譜，如沙拉或主菜。
- 水果也可以幫助滿足吃甜食的渴望。試著用水果代替其他甜點。

這些都是可以考慮的其他選擇:

- 在燕麥粥中加入水果，或在華夫餅和美式煎餅上放滿水果來代替糖漿。
- 將新鮮水果切成薄片來代替果凍做三明治--花生醬和香蕉是一種很受歡迎的組合，也可以與漿果和蘋果搭配使用。
- 下次招待客人的時候，用水果和奶酪拼盤，代替薯片和蘸醬。
- 嘗試將石榴籽或乾果與米飯或其他穀物混合，作為配菜。

零食和甜點提供了添加水果的機會，例如：

- 一杯漿果加一團鮮奶油
- 用 100% 果汁製成冷凍水果點心
- 一杯不加糖的蘋果醬或含 100% 果汁的罐頭水果

- 或者是水果和低脂酸奶的組合，如水果凍糕或烤蘋果加希臘酸奶

(來源: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>)

Slide 8:

我們接下來要討論的是蔬菜類食物。你有喜歡的蔬菜嗎？也許有一種蔬菜是你一直想嘗試但還沒有嘗試過的？這是一個在廚房裡發揮創意的好時機--嘗試新的蔬菜，或者嘗試用新的方法來準備你最喜歡的蔬菜!

如果有一種你不喜歡的蔬菜，沒關係--不要讓它阻止你嘗試其他的蔬菜--還有很多其他品種等著你去嘗試。以及不同的烹調方法!

許多蔬菜都是很好的零食，有些可以生吃，而且味道很好。另一些則需要煮熟，並且需要更多的時間來準備。無論是哪種方式，你都可以在一天中的任何時間以多種方式享用蔬菜!

在計劃一周的膳食時，盡量加入各種不同顏色的蔬菜。

就像水果一樣--新鮮、冷凍和罐頭都是不錯的選擇。選擇冷凍或罐裝蔬菜時，一定要查看營養成分標籤。有些產品可能添加了鹽，甚至是醬料，所以要尋找鈉、飽和脂肪、反式脂肪和添加糖的含量較低的產品。

這是在你的一天中加入更多蔬菜的幾種方法:

- 早餐時，蔬菜和雞蛋是一個受歡迎的配搭，或可以添加蔬菜到熱早餐穀物內，如玉米粥。
- 生蔬菜可以用來做沙拉，或者蘸著莎莎或鷹嘴豆泥做零食。
- 製作三明治、墨西哥夾餅或卷餅時，添加生或熟的蔬菜，如黃瓜和番茄片或炒洋蔥和青椒，從而讓其顏色、味道和營養成分更加豐富。
- 將烤蔬菜與煮熟的蛋白質食物（如魚、雞或牛肉）一起食用。
- 蔬菜也是湯、炒菜、砂鍋、燉菜和咖喱的絕佳配搭。

如果你是成年人，每天以 2 至 3 杯蔬菜為目標! 而 2 至 18 歲的兒童建議每天 1 至 3 杯。

(來源: <https://myplate.gov/eat-healthy/vegetables>)

Slide 9:

下一個我們要討論的食物是穀物類食物。它既包括精制穀物，如白米和許多不同類型的麵包、麥片和麵食，也包括對健康有額外益處的全穀物。在食譜中嘗試用全穀物代替精制穀物。

一些全穀物的例子包括：

- 糙米、紅米、黑米、紫米和野米。
- 燕麥、全麥麵食和蕎麥。
- 全麥玉米粉和爆米花。

而這些是你可能熟悉也可能不熟悉的全穀物，比如：

- 小米、藜麥、苋籽、布格麥、二粒小麥和苔麩。

全穀物提供膳食纖維，以及各種抗氧化劑、維生素和礦物質，就像水果和蔬菜一樣。

成人每天的穀物建議量為 5 至 8 盎司。其中至少有一半（每天 3 至 4 盎司）應來自全穀物。（兒童的穀物量需求較小，並將取決於年齡：每天的建議量為 1.5 至 4 盎司。）

以下是幾種簡單方法在你的一天中加入全穀物的食物：

- 用全麥麵包製作三明治和吐司。
- 選擇全穀物玉米或墨西哥全麥玉米薄餅來製作墨西哥夾餅或卷餅。
- 用全麥麵粉製作烘焙食品或製作美式煎餅和華夫餅。
- 用全麥麵條代替意大利麵。
- 炒菜時選用糙米，或與咖喱搭配使用。

如果你想嘗試一種你可能不熟悉的全穀物，可以考慮其他地區和文化的食物。

- 布格麥是塔博勒（tabouleh）的傳統原料--一種用歐芹、檸檬、黃瓜和番茄製成的沙拉。
- 小米可以煮成熱乎乎的早餐麥片，也可以用來做美味的燉菜。
- 苔麩其實是一種小米，它可以磨碎並用作麵粉烘烤，比如埃塞俄比亞的一種扁麵包--仁杰拉。

（來源：<https://myplate.gov/eat-healthy/grains> and <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>）

Slide 10:

下一個食物類別包括肉類、雞肉、魚肉、豆類、豌豆以及扁豆、堅果和種子等食物，它們均被視為“蛋白質食物”。

挑選不同蛋白質的食物，可以選擇瘦肉或低脂肪的蛋白質食物，而且應以健康的方式來準備，例如烤或烘烤，而不是油炸。

- 豆類、豌豆、扁豆、堅果和種子等植物性蛋白質與其他蛋白質食物有所不同，因為它們還可以提供膳食纖維。
- 每週兩次用魚或貝類，也就是所謂的“海鮮”代替其他蛋白質食物，以幫助增加歐米茄-3 脂肪酸的攝入量。這類型的脂肪可有助於降低患心臟病的風險。選擇汞含量較低的魚類，如鮭魚和鯖魚。(如需瞭解更多關於懷孕或可能懷孕的婦女、母乳餵養的母親和幼兒吃魚的建議，請訪問美國食品和藥物管理局的網站：<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>。)
- 選擇較瘦的肉類，如牛後腿肉和牛肩肉或去皮的家禽。
- 雞蛋是另一種蛋白質食物的選擇。它可以以多種方式準備。此外，雞蛋能提供重要的營養物質，如維生素 D 和膽鹼。

就像其他食物一樣，蛋白質食物種類繁多，也有多種方式烹煮。我們應該包括各種不同的蛋白質食物，以幫助滿足身體的營養需求。

每人每天所需的蛋白質份量各有不同，但對於大多數成年人來說，大概需要 5 到 6 個半盎司的蛋白質食物，（對於 2-3 歲和 4-8 歲的兒童來說，蛋白質建議食用量為 2 和 4 盎司）。

(來源: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>)

Slide 11:

為了使你的膳食更加完滿，請你添加一份乳製品，這是我們最後要討論的食物類別。你有喜歡的乳製食品或飲料嗎？

乳製品--如低脂或脫脂牛奶、酸奶和奶酪，可提供蛋白質、鈣和其他多種營養素。對於不能喝牛奶或選擇不喝牛奶的人來說，鈣強化豆漿也是乳製品的一種。許多乳製品也是維生素 D 的良好來源，現在你可以在新的營養成分標籤上查看資訊。

乳製品的攝入量與改善骨骼健康很有關係，特別是對兒童和青少年而言。

建議大多數人每天喝 3 杯乳製品。(2 至 8 歲兒童的建議食用量為 2 至 2.5 杯)。

為了達到這一食物類別的需求，請嘗試在餐點中加入乳製品，作為零食或甜點。

如果你不喜歡喝牛奶，可以嘗試以下方法：

- 用低脂酸奶來做凍糕或放在水果上
- 用低脂或脫脂牛奶製作燕麥片或奶油湯
- 在咖啡飲料或冰沙中加入牛奶或鈣強化豆漿
- 將奶酪混合到麵食中，灑在沙拉上，或在三明治中加入奶酪片
- 使用純酸奶或希臘酸奶來製作蘸醬或代替酸奶油。

如果你不能喝牛奶或選擇不喝牛奶，可以選擇不含乳糖的牛奶和鈣強化豆漿或選用鈣強化豆漿製成的酸奶，它們提供的營養成分與普通牛奶相似。在選購這些食品和飲料時，一定要對比營養成分標籤。

(來源: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>)

Slide 12:

我們集中討論我們推薦的食物和飲料，以獲得健康所需的營養。

限制飽和脂肪、鈉和添加糖含量較高的食物和飲料也很重要。你可以通過查看營養成分標籤來做出更健康的選擇。

外出點餐時，如果有營養信息，可以先查看一下，再進行選擇。

而你喜歡的食物，可以在家裡學習使用更健康的方式準備和烹制。這樣你就可以控制食材和數量。

來源: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).

Slide 13:

為了幫助你做出更健康的食物選擇，你可以“用 MyPlate 簡單地開始”。

MyPlate 可以提醒你在進餐時加入正確的食物組合。

從每個食物類別中選擇多種食物，有助於滿足你的營養需求。

請記住，我們鼓勵健康的飲食習慣，包括來自所有食物類別的各種營養食物，並按建議進行，以幫助降低與飲食相關的慢性疾病的風險。

要瞭解你個人食物類別的目標，請訪問 MyPlate 網站 MyPlate.gov 和 “獲取你的 MyPlate 計劃”：<https://www.myplate.gov/myplate-plan>。

Slide 14:

如果你想在盤子個性化方面尋求更多幫助，不管你的營養目標是什麼，註冊營養師也可以幫助你制定一個適合你的飲食計劃。

註冊營養師能提供合理、易懂的個性化營養建議，以滿足你的生活方式、喜好和健康相關需求。

- 註冊營養師是食品和營養專家，他們可以將營養科學轉化為健康生活的實際方式。
- 註冊營養師擁有受人尊敬的認可院校頒發的營養學、飲食學、公共衛生或相關領域的學位，他們必需完成實習，通過考試，並繼續進修。
- 註冊營養師利用他們的專業營養知識，幫助做出個人化的改善建議，以實現健康的生活方式。
- 註冊營養師在社區的醫院、學校、公共衛生診所、養老院、健身中心、食品管理、食品工業、大學、私人研究診所等工作。
- 註冊營養師是推動美國人和世界各地人們營養狀況的倡導者。

要查找你所在地區的註冊營養師，請訪問 www.eatright.org。

Slide 15:

每年的“全國營養月”以及全年都請記住，健康的飲食習慣可以滿足你的獨特需求。

選擇適合你的食品和飲料，讓你的盤子個性化，並在規劃餐點和零食時考慮你的營養需求！

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站：www.eatright.org。

還有什麼問題嗎？