

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 20條健康小訣竅

### 1. 吃早餐

以早餐開始健康的一天，早餐應包括瘦蛋白、全穀物、水果和蔬菜。嘗試用炒蛋、低脂奶酪、莎莎醬(Salsa)和全麥墨西哥薄餅(Tortilla)做早餐捲餅(Burrito)，或用低脂原味酸奶，水果和全麥麥片做凍糕(Parfait)。

### 2. 水果和蔬菜應佔你盤子的一半

水果和蔬菜可以為你的盤子增添色彩、風味和質感，以及提供身體所需的維生素、礦物質和膳食纖維。每天應進食2杯水果和2½杯蔬菜。嘗試不同的種類，包括新鮮的、冷凍的和罐頭的蔬果。

### 3. 注意分量

用一半的盤子裝水果和蔬菜，另一半用於穀物和瘦蛋白食物。加一份脫脂或低脂牛奶或酸奶令這頓飯更完美。量杯也有助於將你的分量和推薦的食用量進行比較。

### 4. 保持活躍

定期進行體育運動對健康有很多好處。首先做你能做的運動。兒童和青少年每天應進行60分鐘或更長時間的體育運動，成人則應每週至少進行2小時30分鐘的運動。你不一定要去健身房一趟，晚飯後散步或者在家裡放音樂跳舞也是不錯的選擇。

### 5. 了解食品標籤

閱讀營養成分標籤，可以幫助你選擇符合你營養需求的食物和飲料。

### 6. 製作健康零食

健康的零食可以在兩餐之間維持你的能量水平，特別是當它們包含多種食物種類時。我們可以從以下選出兩個或多個MyPlate食物種類：穀物、水果、蔬菜、乳製品和蛋白質。試試將生蔬菜與低脂的農家奶酪(Cottage Cheese)或鷹嘴豆泥(Hummus)一起食用，或者將一湯匙的堅果或種子醬(Nut Butter) 配上蘋果或香蕉一起食用。

### 7. 諮詢你的營養師

無論你是想減肥、降低健康風險還是控制慢性疾病，請向專家諮詢!註冊營養師可以為你度身訂製一個合理，易於遵循的營養計劃來幫助你。

### 8. 遵守食品安全規則

掌握正確的食品安全規則，以減少生病的機會。這包括：定期洗手、將未經烹煮的食物和現成食物分開、將食物烹調到適當的內部溫度，以及及時將食物冷藏。了解更多關於家庭食品安全的資訊，請登入 [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org)。

### 9. 多喝水

用水而不是用含糖飲料來解渴。保持水分充足並多喝水，尤其是如果你活動量大，是老年人或是在炎熱環境下生活或工作的人。

### 10. 在家做飯

在家裡做飯不但健康、有益且經濟實惠。掌握一些廚房基礎知識，例如切洋蔥或煮干豆，對你在家裏煮食會很有幫助。

### 11. 點餐時也緊記已訂下的目標

外出用餐時，你仍可堅持你的健康飲食計劃！關鍵是要提前準備，提出你的問題並仔細選擇食物。比較營養資訊（如果有的話），並尋找更健康的選項，例如：燒烤、烘烤、烤製或蒸煮的食物。

### 12. 設定家庭共同用餐時間

計劃每週至少有幾次全家人一起吃飯。並設定一個固定的用餐時間。關掉電視、電話和其他電子裝置，以鼓勵用餐時間的談話交流。讓孩子們參與備餐和烹飪，並利用這段時間教導他們如何吃得健康。

### 13. 放棄沉悶的「棕袋午餐」

無論是工作還是上學，都可以用簡單易做的健康午餐來代替平平無奇的「棕袋午餐」。嘗試在全麥皮塔餅(Pita)中放入蔬菜和鷹嘴豆泥，或一個低鈉蔬菜湯配全麥餅乾，也可以在混合蔬菜沙拉中加低脂調味料配一個水煮蛋。

### 14. 減少添加的糖分

添加糖分的食物和飲料含有高熱量，但幾乎沒有任何營養。檢視新的和改進的營養成分標籤或成分表，以識別添加糖分的來源。

### 15. 每週兩次吃海鮮

海鮮（魚類和貝類）含有多種營養素，包括健康的歐米茄-3 (Omega-3)脂肪。鮭魚，鱒魚，牡蠣(Oyster)和沙丁魚的歐米茄-3含量較高，而汞(Mercury)含量較低，可以多吃無妨。

### 16. 探索新的食物和口味

透過擴大食物的選擇範圍來增加營養和飲食的樂趣。購物時，嘗試選購一種對你或你家人來說是新的水果、蔬菜或全穀物。

### 17. 嘗試素食

用經濟實惠的無肉餐點來擴大你菜單的多樣性。許多使用肉類和家禽的食譜都可以用其他代替品代替。蔬菜，豆類和小扁豆都是很好的替代品。嘗試在你每週的餐單內加入一頓素食餐。

### 18. 減少食物浪費

在超市購物前，請先檢查一下你手頭上有哪些食物。根據你的剩飯剩菜來計劃下一餐的菜餚，只購買幾天內會使用或可以冷凍的易腐食品。在家管理好這些食物資源，有助於保存食物的營養和節省金錢。

### 19. 進餐時放慢腳步

與其邊跑邊吃，不如嘗試坐下來專心進食。你不但可以專注享受食物的味道和質感，而且對你的食物攝入量有積極的影響。

### 20. 謹慎使用營養補充劑

我們應該盡量選擇食物來滿足自己的營養需要。當無法滿足營養需要或確認身體缺乏營養時，我們便可能需要服用營養補充劑。如果你正在考慮服用維生素，礦物質或草藥補充劑，請務必在服用前請教你的營養師或其他醫護人員。

---

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](http://www.eatright.org)。

 Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品 and 營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：