

# 健康餐盤

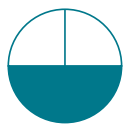
利用這個餐盤幫助您以健康的方式搭配您的食物份量，讓膳食規劃更輕鬆。食物的份量是以小餐盤為準。



將餐盤的四分之一用於擺放健康蛋白質的食物來源，如魚、雞、蛋、煮熟的豆子、小扁豆或豆腐。



將餐盤的四分之一用於擺放健康的穀類或澱粉類食物，如糙米、全麥義大利麵、藜麥、麥片、玉米、豌豆、一片完整穀類麵包、一個玉米或全麥墨西哥薄餅。



將餐盤的一半用於擺放非澱粉類蔬菜，如胡蘿蔔、綠花椰菜、菠菜、包心菜、青豆、蘆筍、綠色蔬菜、番茄或長葉生菜。



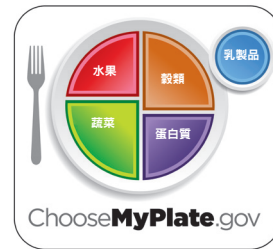
為了獲得良好的營養，每天還可選擇：

- 每餐一小份量水果，如一個柳橙、一根香蕉、一個蘋果，或一杯莓果或甜瓜。
- 2 到 3 杯脫脂或低脂肪牛奶或優格。
- 小量的健康脂肪，如橄欖油或菜籽油、不含反式脂肪的人造奶油或一小把堅果。

# 10 項建議 營養 教育系列

# 選擇我的餐盤

## 健康餐盤的 10 項建議



利用這 10 項建議，選擇正確食物維持健康生活方式也能是輕而易舉。

利用本清單所列的概念來保持卡路里均衡、選擇應經常攝取的食物，以及減少應少量攝取的食物。

### 1 保持卡路里均衡

瞭解您一天所需的卡路里是管理體重的第一步。請瀏覽網站 [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)，找到適用於您的卡路里量。多運動也有助於您保持卡路里均衡。

### 2 享受食物，但減少份量

吃東西時，細嚼慢嚥，盡情享受食物。吃東西時速度過快或注意力分散，可能會導致攝取過多的卡路里。用餐前、用餐時和用餐後，應注意饑餓和飽足感。根據這些感覺，確認何時需要吃飯，何時已經吃飽。



### 3 避免份量過大的食物

使用小一點的餐盤、餐碗和玻璃杯。用餐前，先把食物分成幾份。在外用餐時，選擇份量較小的餐點，與他人分享一道菜，或把部分食物打包回家。

### 4 應經常攝取的食物類別

多吃蔬菜、水果、完整穀類以及脫脂牛奶，或含 1% 脂肪的牛奶和乳製品。這些食物含有維持身體健康所需的營養成分——包括鉀、鈣質、維他命 D 和纖維質。應把這些食物作為主餐和點心的基本內容。



### 5 餐盤的一半應為 水果和蔬菜

在您的餐點中，選擇諸如番茄、蕃薯和綠花椰菜等紅色、橙色和深綠色蔬菜，搭配其他蔬菜。將水果加入餐點中，作為主菜或配菜的一部分或者作為甜點。

### 6 改用脫脂或低脂 (1%) 牛奶

這兩種牛奶的鈣質和其他重要營養成分的含量與全脂牛奶一樣多，但卡路里較低且飽和脂肪較少。



### 7 完整穀類食物應占所食用穀類食物的一半 用完整穀類食品替代精製食品，以攝取更多完整穀類，例如：以全麥麵包和糙米飯代替白麵包和白米飯。

### 8 應少量攝取的食物類別

減少食用固體脂肪、糖和鹽含量高的食物。這類食物包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、含糖飲料、披薩和諸如排骨、香腸、培根和熱狗等肥肉。這些食物可以偶爾吃一次，但不能天天吃。

### 9 比較食物的鈉含量

利用「Nutrition Facts」（營養成分）標籤，選擇鈉含量較低的食物，如：湯、麵包和冷凍食品。選擇標有「low sodium」（低鈉）、「reduced sodium」（少鈉）或「no salt added」（無添加鹽）字樣的罐頭食物。



### 10 以開水代替含糖飲料

飲用開水或不含糖飲料減少卡路里的攝取。在美式飲食中，汽水、能量飲料和運動飲料是添加糖和卡路里的主要食物來源。