

10種方法

營養
教育系列

選擇MyPlate

選擇健康食品的10種方法



您可以用這10種方法輕鬆選擇食品，過上健康生活。
請用本清單幫您平衡熱量，增加要多吃的食品，減少要少吃的食品。

1 平衡熱量
確定您一天需要多少熱量，這是您控制體重的第一步。請瀏覽網站www.ChooseMyPlate.gov，瞭解您需要多少熱量。多運動也能幫您平衡熱量。

2 要吃好，但要吃少
吃飯時，您應當慢慢吃，享受美味。吃太快或心不在焉地吃可能會導致您攝入的熱量過高。吃飯前、吃飯時和吃飯後，請留心自己是否有饑餓感和飽足感。根據這種感覺判斷自己什麼時候要吃，什麼時候不應當吃。



3 避免過量
用小盤子、小碗和小杯。吃之前先盛出需要的量。在外面吃飯時，請選擇小份食品、和別人共享一份，或將剩下的帶回家。

4 要多吃的食品
多吃蔬菜、水果、全穀類食品和無脂或脂肪含量為1%的低脂牛奶和奶製品。此類食物含保持健康所需的營養物質，包括鉀、鈣、維他命D和纖維。確保您的飯食和點心以此類食品為主。

5 一碟食品中，至少應有一半是水果和蔬菜
吃飯時，請選擇紅色、橙色和深綠色蔬菜，例如番茄、番薯和花椰菜，以及其他蔬菜。水果也可以添加在主菜裡，或做成伴碟或甜品。



6 改喝無脂或低脂(1%)牛奶
此類牛奶所含鈣和其他營養物質和全脂牛奶相同，但熱量和飽和脂肪含量更少。



7 您吃的穀類中，至少一半應為全穀類
要多吃全穀類食品，為此，您可以用全穀類食品取代精製食品，例如多吃全穀類麵包，而不是白麵包，或多吃糙米，而不是白米。

8 要少吃的食品
少吃固體脂肪、糖和鹽含量較高的食品。此類食品包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、加糖飲料、比薩和肥肉，例如排骨、香腸、燻肉和熱狗。偶爾吃這些食物解解饞，但不要每天都吃。

9 比較食品的含鈉量
選購湯、麵包和凍肉之類食品時，請根據營養物質標籤選擇鈉含量較低的產品。選購罐頭食品時，請選擇標籤上有「低鈉」、「減鈉」或「無添加鹽」字樣的產品。



10 喝水而不是加糖飲料
喝水或不加糖的飲料可以減少您攝入的熱量。美國人的飲食中，汽水、能量飲料和運動飲料是加糖飲料和熱量的主要來源。