

健康饮食指南

Guide to Healthy Eating

- 每日多做运动
- 保持适当的体重
- 选择低胆固醇、饱和脂肪和反式脂肪及适量脂肪的饮食
- 多选择不同种类的水果、蔬菜、全穀类食品和脱脂或低脂奶类
- 节制糖、盐（钠质）和酒类



食物种类	每日食量建议	一份量相等于
谷类	六至十份	<ul style="list-style-type: none"> • 一片面包 • 半杯(碗) 饭、粉面或麥片 • 一杯即食五谷片 • 五至七片饼干
蔬菜类	两至四份	<ul style="list-style-type: none"> • 一杯煮熟的蔬菜 • 两杯生的蔬菜
水果类	两至三份	<ul style="list-style-type: none"> • 一個或一杯切好的水果 • 半杯干果 • 一杯果汁
奶类和非奶制品	三份	<ul style="list-style-type: none"> • 一杯牛奶或酸奶 • 一至二安士芝士 • 一杯加鈣豆漿
蛋白质类	五至七份	<ul style="list-style-type: none"> • 一安士魚 / 雞 / 瘦的肉类 • 一只蛋 • 两安士豆腐 • 一湯匙花生醬 • 1/4 杯熟豆 • 半安士果仁或种子
脂肪及糖类	少量	

以上食量建议是适合一般成年人。

儿童、年青人、孕妇或哺乳妇女，患长期性疾病的人仕各有不同的需要，请询问你的医生或营养师。

经常选择

谷类	100% 全麦面包、饼干、粉面 糙米 谷糠或麦皮
蔬菜类	深绿色 - 西兰花、菠菜、菜芯、芥兰和白菜 红 - 甜椒、番茄 黄或橙色 - 甜椒、红萝卜、南瓜、番薯 蓝色或紫色 - 卷心菜、茄子、番薯
水果类	苹果、橙、柑、西柚、蓝莓、香瓜、草莓（士多啤梨）、奇异果、木瓜和芒果
奶类和非奶制品	脱脂 / 低脂奶和酸奶 无糖加钙豆浆 脱脂炼奶
蛋白质类	鱼、去皮鸡肉（尤其是鸡胸肉）、瘦的猪肉、蛋白、乾豆类（眉豆、黑豆、黄豆等）、豆腐
脂肪类	菜子油 橄榄油

食谱样本

早餐	麥片（一碗）加脱脂奶（一杯）及干果（半杯） 或者 100% 全麦面包（两片）塗果醬和花生醬（一汤匙）加脱脂奶（一杯） 咖啡或茶加脱脂炼奶（一汤匙）
午餐	100% 全麦粉面（两碗）加白菜（一碗）加鸡丝（一至两安士）及低钠清汤 橙（一个）
小吃	无盐全麦饼乾（五至七片） 无盐果仁（半安士） 无糖加钙豆浆（一杯）
晚餐	糙米饭（一碗） 豆腐（一至两安士） 蒸鱼（两安士） 西兰花（一碗） 眉豆汤（连渣）（一碗） 苹果（一个）