

<p>Slide 1:</p>	<p>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).</p> <p>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。</p> <p>該學會的成員在塑造公眾的食物選擇方面發揮著關鍵作用，並致力於改善國家人民的健康。</p> <p>作為食品和營養專家，註冊營養師（RDNs）所擔任的角色對他們的病人、客戶和社區的健康有著積極影響。註冊營養師在各種場合中提供預防性和醫療營養治療服務，是人們所信賴的專業知識來源。</p> <p>如果你想改善你目前的飲食習慣，並希望從個性化的營養指導中受益，註冊營養師可以幫助你制定一個與你一樣獨特的健康飲食計劃。</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>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。這活動邀請大家學習如何做出明智的食物選擇，並養成良好的飲食和體育活動習慣。</p> <p>今年全國營養月®的主題是慶祝一個充滿風味的世界，它融合了全球文化、美食和包容性。</p> <p>享受世界不同的風味，是一個了解更多關於你自己飲食的文化以及那些對你來說可能是新鮮事物的機會。熟悉的食材可以用新的方式呈現，而新的食物可能會讓你回想起你已經知道並曾喜愛過的東西。或者，你可能會遇到你從未體驗過的食材和風味。</p> <p>嘗試來自各種文化的食物和食譜是融入不同口味和健康食材的一個好方法。許多美食菜餚已經包括來自每個食物類別的食物，因此絕對可以計劃營養豐富、均衡且風味十足的膳食。</p>
<p>Slide 3:</p>	<p>今天的演講將著重於健康飲食，並探討如何享受其他文化中的食物和風味。在今天的演講結束時，你們每個人都將能夠：</p> <ul style="list-style-type: none">- 列出能促進健康飲食的習慣。- 解釋食用各種有營養食物的方法。- 描述在計劃膳食和零食時如何“慶祝一個充滿風味的世界”

Slide 4:	<p>讓我們先討論一下健康飲食對你們意味著什麼。</p> <p>這張幻燈片旨在讓觀眾參與其中。</p> <p>給每個人留出時間回答“健康飲食對你意味著什麼？”</p> <p>根據學會的健康飲食立場，“健康生活方式的基礎是吃適量營養豐富的食物，並結合有規律的體育活動鍛煉。有資格認證的營養學和飲食學從業員利用現有最佳的科學方法，為所有人在生命的每個階段製定個性化的健康飲食建議。註冊營養師會根據一個人的健康狀況、文化和個人喜好來定製飲食計劃，他們絕對是這方面的專家。”</p> <p>健康飲食模式尤其重要，因為沒有單一的食物或食物類別能提供我們保持健康所需的所有營養素。</p> <p>現在讓我們來回顧一下有助於健康飲食的食物。</p>
Slide 5:	<p>健康的飲食模式，也被稱為健康的飲食習慣，它包括各種食物，且按照每個食物類別的推薦份量進食。</p> <p>這張幻燈片上描述了各種食物類別，包括：乳製品、穀物、蛋白質食物、蔬菜和水果。</p> <p>從每種食物類別中選擇的食物和飲料可能取決於你居住的位置、季節和你的飲食預算，或者僅僅基於你或你家人的食物喜好或準備方法。一些文化基礎上的傳統也可能會影響你的飲食習慣。</p> <p>健康飲食並不局限於一種飲食方式。取而代之的是，我們不僅可以在全國營養月® 期間，而且可以全年“慶祝一個充滿風味的世界”。</p> <p>現在，讓我們來討論一些有助於促進健康飲食的習慣...</p>
Slide 6:	<p>食用各種有營養的食物，包括所有食物類別中的健康食物，可以確保你身體獲得所需的營養（如維生素、礦物質、蛋白質、脂肪、碳水化合物和水）。</p>

	<p>融入你喜歡的文化食物和傳統也可以是健康飲食習慣的一個重要部分。它允許你根據自己的喜好和文化來定制健康飲食建議。</p> <p>學習如何閱讀營養成分標籤對購買食物和飲料是有好處的，我們接下來會討論這個問題…</p>
Slide 7:	<p>營養成分標籤上的信息會告訴你，根據食用量（或整個容器，如果它是以這種方式包裝的），你將吃或喝後所吸收的熱量和營養素含量。</p> <p>養成比較不同產品的營養成分標籤的習慣，將有助於你選擇更健康的食物。</p> <p>例如，大多數美國人的鈉攝入量（也稱為鹽）和添加糖攝入量都超過了所推薦的份量。尋找限制攝取鈉和添加糖的方法是非常重要的，因為研究表明，經常食用較多這兩種物質會對我們的健康產生負面影響。</p> <p>鹽和添加的糖經常被用作煮食配料，但用量可能不同。當然，它們也可以在食物或飲料準備好後才添加。嘗試在你的食物和飲料選擇上做出轉變，將有助於你吃得更健康。</p>
Slide 8:	<p>計劃你的膳食和零食是另一個有助於你建立健康的飲食習慣。它還可以為你省錢，並減少食物浪費。</p> <p>從選擇在一周內製作的健康食譜開始，然後列出購物清單來購買所需的營養食物。</p> <p>你可以根據來自其他文化的食譜來規劃膳食，同時擴展你的健康飲食習慣，將各種有營養的食物納入其中，以此來“慶祝一個充滿風味的世界”。</p> <p>零食也算數。許多人只想到在雜貨店零食貨架上的零食。然而，有營養的食物也可以作為零食食用。</p> <p>選擇零食時，可以從不同的食物類別中挑選，這樣可以幫助你獲取一天中其他時間可能缺乏的營養素。</p>

	<p>例如，如果你的午餐沒有包括水果，那麼吃一根香蕉作為下午的零食將是包括這個食物類別的一種方式。</p> <p>只要計劃得當，吃零食可以成為一種健康的習慣。如果你預計這一周需要外出就餐或者叫外賣，那就請你提前計劃你將在這裡吃飯。外出時，你可以在點菜前查看菜單和營養成分信息，做出健康的食物和飲料選擇。</p>
Slide 9:	<p>健康飲食不一定是平淡無奇的，也不一定是乏味的。通過學習烹飪和備餐技能，便能在家裡創造美味的食物。</p> <p>這樣你就可以控制食譜中使用的配料和用量。</p> <p>例如，你可以使用更健康的配料來為食物和飲料調味，如用新鮮或乾的香草和香料代替鹽。而水果則提供了天然的甜味。</p> <p>嘗試來自世界各地的新口味和新食物。</p> <p>然後，盡可能與朋友或家人一起用餐。這甚至可以通過虛擬方式進行。</p>
Slide 10:	<p>健康的飲食習慣也要考慮到各種食物和飲料的推薦份量，這樣人們就可以將熱量控制在自己的限度內。</p> <p>正如你在圖片中所看到的，這頓飯的大部分是由水果和蔬菜組成，佔了盤子的一半。而盤子的另一邊，放上了較少量的蛋白質食物和穀類食物。為了讓這頓飯更完美，我們會包括一份乳製品。</p> <p>這個方法能幫助你規劃一頓營養均衡的膳食，並獲得各種營養素，這些都是健康所必須的。</p> <p>現在，你的餐盤不一定需要包括這張幻燈片上描述的所有食物，才能被認為是健康的。事實上，你在吃飯的時候甚至可以用碗來代替盤子。或者，一道菜可能混合了包括來自不同食物類別的食物，如砂鍋菜或燉菜。在那種情況下，食物不會如圖所示分配。</p> <p>重要的是，在計劃你的膳食和零食時，應從每個食物類別中選擇各種有營養的食物，並根據你的年齡和性別所推薦的份量進食。可惜，許多美國人並沒</p>

	<p>有定期根據每個食物類別中的推薦份量進食，特別是水果和蔬菜這兩個類別。全穀物、海鮮和乳製品的攝入量也往往低於推薦份量。</p>
<p>Slide 11:</p>	<p>好消息是我們有改善飲食習慣的機會，即使是細微的改變也能有益於健康，而且會隨著時間的推移不斷增加。</p> <p>我們已經討論了根據來自其他文化的食譜來規劃膳食的好處，但是一年四季也會影響你的食物選擇，並有助於你“慶祝一個充滿風味的世界”。</p> <p>試試不同的水果和蔬菜，這取決於什麼是當季的或在你的食品店或市場上可以買到的。冷凍和罐裝的水果和蔬菜也可以。只要找那些鈉和添加糖含量較低的產品就行。</p> <p>根據口味、質地和顏色選擇食材也會帶來一些變化。 例如，芝麻菜是生菜的一種，它具有輕微的胡椒味，可搭配金槍魚、豆類和香醋一起食用。 製造更鬆脆的沙拉，可以用像沙葛之類的蔬菜切成薄片，然後與其他蔬菜和水果搭配，作為涼拌菜食用，並用酸奶醬調味。</p> <p>在較冷的月份，可以用各種不同的蔬菜和豆類製作鈉含量低的湯。</p> <p>而三明治提供了五種食物類別中的四種食物，其中包括了麵包、蛋白質食物、奶酪和蔬菜。 尋找更健康的選擇，例如用全麥麵粉、瘦肉和低脂或脫脂奶酪製成的麵包或捲餅。</p>
<p>Slide 12:</p>	<p>你也可以通過改變你的早餐（或一天中的第一餐），包括來自世界各地最受歡迎的食物，來“慶祝一個充滿風味的世界”。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 其中一種選擇是嘗試其他類型的煮熟穀物。例如，粥是一種用大米製成的中國粥品。可以直接食用，也可以和蔬菜及蛋白質食物一起吃，如煮熟的雞肉、肉類或魚。蔬菜熱麥片(Upma) 是一道亞洲的印度菜，是另一種類型的熱麥片，可以用精米或大米製作，然後用薑和其他調味品調味。 - 如果你喜歡雞蛋，可以嘗試用土豆和其他蔬菜做西班牙煎蛋捲，上面撒上奶酪，或者做炒飯煎蛋捲，在日本被稱為蛋包飯(Omurice)。雞蛋也可以與火腿和豆類一起烹製，放在墨西哥薄餅中與莎莎醬一起食用。

	<p>- 想要方便並可以隨手進食的早餐，可以嘗試用低脂酸奶或酪乳和熱帶水果，如木瓜或芒果製作冰沙。或者，早餐三明治裡的委內瑞拉玉米餅 (Arepas)，它是一種玉米麵包，裡面可以塞滿豆類、蔬菜、鱷梨和奶酪。</p> <p>- 選擇是無窮無盡的...</p> <p>(主講人或聽眾可能會有其他建議)。</p>
Slide 13:	<p>正如你所見，“慶祝一個充滿風味的世界”的方法有很多。</p> <p>由於許多國家的美食都包含來自不同食物類別的食物，因此可以在計劃膳食時包括各種健康的食材。</p> <p>MyPlate 也可以提供幫助，因為它可以提醒你在膳食中包含正確的食物組合。</p> <p>這種飲食方法在人生的每個階段都很重要，而且會逐漸對我們的健康產生積極的影響。</p> <p>要了解你個人食物類別的進食目標，請訪問 MyPlate 網站 MyPlate.gov 和 "獲得你的 MyPlate 計劃"</p> <p>:https://www.myplate.gov/myplate-plan.</p>
Slide 14:	<p>如果你正在尋找個性化的營養指導，註冊營養師可以幫助你制定飲食計劃，以滿足你的生活方式、喜好和健康相關的需求。</p> <p>- 請你的醫生轉介你到註冊營養師，然後找一個專門針對你獨特需求的註冊營養師，從而獲得個性化的營養信息以達到你的健康目標。</p>
Slide 15:	<p>要找到你所在地區的營養專家，請訪問 www.eatright.org。</p>
Slide 16:	<p>請記住，健康的飲食習慣是滿足你獨特需求的。</p> <p>在“慶祝一個充滿風味的世界”時，有太多的食物和美食可以選擇。這次演講和全國營養月®活動只介紹了少數文化和其中的一些食物例子。</p> <p>有關更多食物和營養信息，請訪問: www.eatright.org.</p>
Slide 17:	<p>還有什麼問題嗎？</p>
Slide 18:	<p>謝謝！</p> <p>來源:</p> <p>- 美國農業部和美國衛生與公共服務部。2020-2025 年美國居民飲食指南(第 9 版)。, 2020 年 12 月出版。網址：可在 DietaryGuidelines.gov 查閱。</p> <p>- 美國食品和藥物管理局。 https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/calories-new-nutrition-facts-label.</p>

- 營養與飲食學會

- 健康飲食的立場。2020 年 4 月 3 日。可在以下網址獲取：

<https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement>.

- 營養護理手冊、文化飲食習慣。

- 全國營養月®小訣竅:

- 個性化你的盤子，包括來自其他文化的食物 — 亞洲印度美食

- 個性化你的盤子，包括來自其他文化的食物 — 中國美食

- 個性化你的盤子，包括來自其他文化的食物 — 菲律賓美食

- 個性化你的盤子，包括來自其他文化的食物 — 拉美印度美食

- 個性化你的盤子，包括來自其他文化的食物 — 中東美食

- eatright.org:

- <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/try-foods-from-around-the-world-for-breakfast>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/global-foods-for-a-healthy-plate>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/ethiopian-food-nutrition-at-your-fingertips>

- 美國農業部。

- MyPlate: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

- MyPlate 廚房: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>