

# 吃得對

營養與飲食學會發布的食物、營養和健康小訣竅

## 慶祝一個充滿風味的世界

享受世界不同的風味，是一個了解更多關於你自己的飲食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想起你曾經知道並喜愛過的東西。你也可能會遇到你以前從未體驗過的食材和風味。

嘗試來自不同文化的食物和食譜，是將不同口味納入你的健康飲食習慣的一種方式。許多美食菜餚都包括來自每個食物類別的食物，因此，我們可以設計出營養豐富、營養均衡、口感豐富的菜餚。

嘗試來自世界各地的新口味和食物，也可以幫助你增加所吃食物的多樣性。從所有食物類別中選擇各種有營養的食物（水果、蔬菜、穀物、乳製品和蛋白質食物），並且按照推薦的份量，將幫助你獲得健康所需的營養素。

融合你最喜愛的文化食物和傳統，在全國營養月® 和一整年中「慶祝一個充滿風味的世界」。在計劃你的膳食和零食時，可以用以下幾種方法來展現全球文化和美食：

**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。**

即使時間有限，也可以有健康的選擇。這些只是幾個例子，適合在路上或吃飯時間有限時使用。

- 用低脂酸奶或酪乳和熱帶水果，如木瓜或芒果製作冰沙。
- 中東薩塔香料 (Za'atar) 與少量橄欖油混合，塗在全麥皮塔麵包上，然後在上面放上番茄片、橄欖、黃瓜和新鮮薄荷。
- 蘇格蘭燕麥片或布格麥與低脂或脫脂牛奶或強化豆漿混合一起，上面放上水果和堅果或堅果醬。
- 粥，是一種中國的米粥，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。
- 香料米餅 (Upma)，是一道亞洲印度菜，可以用杜蘭小麥 (Semolina) 或米飯製成，用薑和其他調味品調味。
- 西班牙煎蛋捲配土豆和其他蔬菜，上面撒上一點奶酪。
- 或者，一種夾有炒飯的煎蛋捲，在日本稱為蛋包飯 (Omurice)。



根據不同國家的文化，選擇在一週內製作的健康食譜。當涉及到食材以及菜餚的溫度時，要按季節考慮。

在炎熱的天氣裡，可以嘗試來自世界各地不需要加熱的熱門菜餚。時令農產品也可以激發你的飲食靈感。根據季節，嘗試不同的水果和蔬菜。為了增加多樣性，可以選擇具有不同質地和顏色的食材，例如：

- 西班牙冷湯 (Gazpacho)，是一種冷飲湯，可以用番茄、辣椒和洋蔥製作，也可以用這些蔬菜與西瓜混合做成。
- 沙拉可以包括不同種類的農產品以及全穀物、乳製品和蛋白質食物。沙拉種類繁多，例如用希臘酸奶奶、洋蔥、芹菜和全麥麵食所製作的金槍魚沙拉。
- 春捲，是一道越南菜，用蘸醬冷食，內裡包含新鮮蔬菜和蛋白質食物，例如豆腐，所有材料塞在薄薄的米紙裡。

當氣溫下降時，許多人渴望溫暖和飽腹的食物來滿足他們——例如湯、燉菜、烤製食物和烘焙食物。這些食物的做法很多，其中包括健康和味道鮮美的配料，它們全都可以在世界各地的文化中找到。

- 綠豆燉菜 (Munggo gisado) 是一種原產於菲律賓的燉菜，其特色是以綠豆、綠葉蔬菜和海鮮為主。
- 一種用辛辣的扁豆和蔬菜所做的燉菜，稱為桑巴湯 (Sambar)，其起源於印度。
- 大盤雞就是用雞、土豆、生薑和大蒜做成的中國燉菜。
- 像捲心菜、茄子或西葫蘆等蔬菜可以與已調味的肉類、穀物和醬汁混合一起。其中的一個例子是馬西 (Mahshi)，它一種中東菜，用西葫蘆做成，裡面塞滿了米飯、羊肉和香料，再配上番茄醬汁。

有許多不同的食物組合，可以同時做到美味和營養豐富，對於零食來說也是如此。

選擇更健康的零食，包括來自不同食物類別的食物，如：

- 水果甜酸醬搭配麵包或奶酪食用。
- 生蔬菜配鷹嘴豆泥或青瓜酸乳酪醬汁 (Tzatziki)，它是一種奶油狀酸奶調味品，由黃瓜、大蒜和蒔蘿製成。
- 中東茄子泥 (Baba ganouj)，一種由烤茄子和中東塔希尼 (Tahini，一種芝麻醬) 製成的混合食物，搭配全麥皮塔麵包一起食用。
- 或者，來點更脆的零食，全麥墨西哥脆餅 (Whole grain tortilla) 配鱈梨醬 (Guacamole) 或用蔬菜或水果製成的莎莎醬。

健康的飲食選擇遍布全球。此外，許多食譜可以根據個人的食物喜好或根據不同的預算而進行修改。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：

[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和營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

©Academy of Nutrition and Dietetics。允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。