

# 吃得對!

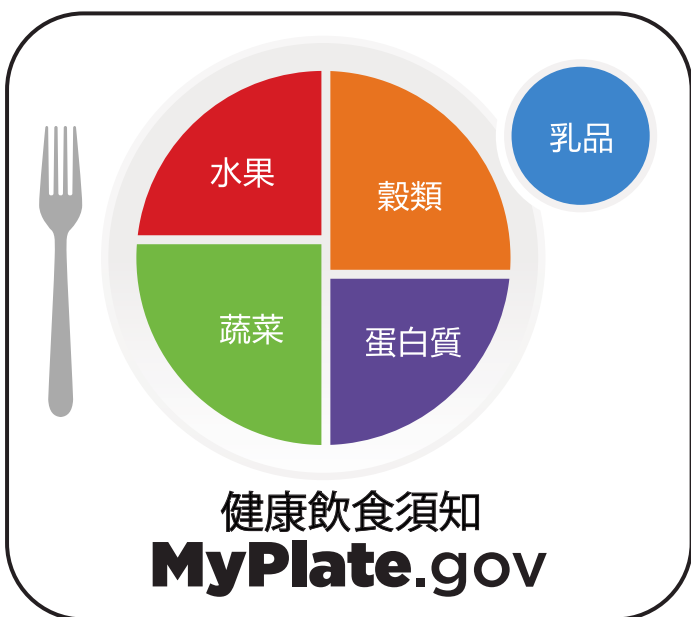
營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 用「MyPlate」吃出健康!

使用2020–2025年「美國居民膳食指南」中的建議來建立你的健康飲食習慣。

從細微的改變開始，做出更健康的選擇。



讓你一半的盤子裡放滿的水果和蔬菜: 多選擇整個的水果。

- 選擇完整的、切開的或泥狀的水果，也可以包括新鮮的、冷凍的、乾的或100%果汁的罐頭。
- 在吃飯時享用水果，也可作為零食或作為甜點。



讓你一半的盤子裡放滿的水果和蔬菜: 變換你的蔬菜。

- 嘗試在沙拉、配菜和主菜中加入新鮮、冷凍或罐裝蔬菜。
- 選擇各種色彩斑斕的蔬菜，以健康的烹煮方式準備：蒸、炒、烤或生吃。



讓你的五穀雜糧有一半是全穀物的。

- 在成份表上尋找最先列出的全穀類食物—嘗試燕麥片、爆米花、苔藓(Teff)、藜麥(Quinoa)、小米、碎小麥(Bulgur)、糙米，或用全穀物麵粉製作的麵包、餅乾和麵條。
- 減少進食非全穀物製作的甜點和零食，如蛋糕、餅乾和糕點。



### 變換你的蛋白質食物。

- 混合你的蛋白質食物，包括海鮮、豆類、豌豆和扁豆、無鹽堅果和種子、豆製品、雞蛋、瘦肉和家禽。
- 嘗試用豆類製作無肉餐。每週吃兩次魚或海鮮。



### 改用低脂或脫脂的牛奶或酸奶。

- 選擇脫脂牛奶、酸奶和加鈣的豆漿來減少飽和脂肪的攝入。
- 用低脂或脫脂酸奶、牛奶和奶酪代替酸奶奶、奶油和普通奶酪。



### 選擇少添加糖、飽和脂肪和鈉的食物和飲料。

- 使用營養成分標籤和成份表來限制高飽和脂肪、鈉和添加糖的食物。
- 選擇植物油代替牛油，選擇以植物油製作的醬料和蘸料來取代含有牛油、奶油或奶酪的醬料。
- 喝水代替含糖飲料。

# Start simple with MyPlate

查找更多健康飲食小訣竅:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

**eat right.** 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人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

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。

來源：MyPlate.gov

© 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。