

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



正確飲食以保持健康的體重

達到或保持健康的體重對你的身心健康很有幫助。如果你的體重超標，哪怕是減掉幾磅，或者防止體重進一步增加，都對健康很有好處。

你是否準備好改變你的生活方式，向著更健康的體重邁進？這裡有一些小訣竅，可以幫助你開始計劃。



從制訂終身健康的計劃開始。 著眼於實現整體健康的大局，而不僅僅是短期減肥。

設定健康，實際的目標。 當你按部就班地做出改變時，你更有可能成功地達到切合實際的目標。每次從一兩個具體的小改變開始。透過記錄食物和活動日誌來追蹤你的進展。

制訂一個個性化的飲食計劃。 請瀏覽 www.ChooseMyPlate.gov 幫助你制訂一個飲食計劃，該計劃將為你提供你每天所需的各種食物的份量。如果你有特殊的營養需求，請諮詢註冊營養師，以獲得度身訂造的飲食計劃。

提前計劃飲食。 無論你是在家吃飯，打包午餐還是在外面用餐，提前計劃一整天的飲食將幫助你保持良好的狀態。

你的盤子應該包含各類食物。 盤子的一半應該裝滿水果和蔬菜，四分之一裝滿瘦肉，家禽，魚或豆類等蛋白質食品，四分之一裝滿穀物。為了使你的膳食更完美，可以添加脫脂或低脂的牛奶、酸奶或奶酪。

進餐時，先吃較低熱量的食物，例如水果，蔬菜和沙拉。 這些食物富含人體所需的營養素。

專注用餐。 在家裡，選擇一個地方坐下來吃飯。一邊吃一邊做其他事情，可能會導致你吃得過量。把大盤子換成小盤子，也有助於你控制食量。

知道自己什麼時候吃飽了。 在你感覺飽了或在吃飽之前就停止進食。你的大腦大約需要20分鐘的時間才能收到你正在吃東西的資訊。當你的大腦收到此資訊時，你就不再感到飢餓。所以，吃得太快的人應該放慢腳步，讓你的大腦有機會收到此資訊。

從水果、蔬菜、豆類和全穀物中獲得大量的膳食纖維。 膳食纖維可以幫助你維持更長時間的飽腹感，並可降低你患上心臟病和2型糖尿病的風險。

觀察食物份量大小以控制卡路里攝入量。 這是控制體重的重要關鍵。為確保你的份量「正確」，請瀏覽 www.ChooseMyPlate.gov，以獲得健康飲食指南，並參閱營養成分標籤以獲得食用份量的資訊。

聰明地選擇零食。 如果計劃得當，零食可以融入健康的飲食計劃。為防止兩餐之間出現飢餓感，請從MyPlate食物類別中選擇營養豐富的食物。在你的辦公桌、背包或車上放置便攜的健康零食。

在食物和體育運動之間找到平衡。 定期進行體育運動對你的整體健康和身體狀況非常重要，此外，它還可以幫助減少患上慢性疾病的風險，促進身心健康，並有助於控制體重。

想辦法整天都保持活躍。 每週進行2小時30分鐘或更長時間的中等強度的有氧運動，例如快步走。此外，建議每週至少進行兩天的肌肉強化活動。如果你目前沒有進行任何運動，請先諮詢醫生。

它適合你嗎？

確保你的體重管理計劃適合你。它是否包括：

- 來自所有五個食物類別的食物？
- 每類食物的份量正確嗎？
- 有你一輩子都喜歡吃的食物？
- 這些食物容易獲得嗎？
- 有你最喜歡的食物嗎？
- 適合你的預算和生活方式的食物？
- 定期進行體育鍛煉或運動？

如果以上的每一個問題你也回答「是」，你將更有可能成功，並堅持你的體重管理計劃。

註冊營養師可以與你一起制訂一個個性化的體重管理計劃，以滿足你的個人需求。

在以下網址找到更多健康飲食小訣竅：

www.eatright.org

www.ChooseMyPlate.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。

 **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：