

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



個性化你的盤子 (包括來自其他文化的食物) — 中式菜餚篇

我們所吃的食物往往受到我們家庭歷史和文化的影響，也會受到我們生活的地方、預算和口味的影響。許多美食菜餚包括所有食物類別的各種食物。

各種大小、形狀和顏色的水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和奶製品。你可以根據自己的需要，選擇適合你的食物組合和份量。

從每個食物類別中加入你喜歡的食物，使你的盤子更個性化。包括各種不同類別的食物可以幫助你獲得健康所需的所有營養素。

這些小訣竅可以幫助你開始:

- **用水果和蔬菜填滿你盤子的一半位置。**
嘗試各種顏色和質地的蔬果，並發揮你的創意。
- **嘗試不同的穀物。**
在食譜中用全穀物代替精製穀物。
- **選擇瘦蛋白食物。**
嘗試不同的種類，包括海鮮、豆類和豌豆，以及雞蛋、瘦肉和以健康方式烹調的家禽，例如以烘烤或燒烤代替油炸。
- **用乳製品來為你的餐點畫上完美的句號。**
選擇低脂或脫脂的乳製品，如牛奶、酸奶、奶酪、鈣強化豆漿或無乳糖牛奶。

健康的飲食方式可以像你一樣獨具特色!



膳食計劃小訣竅

健康飲食不一定要複雜或枯燥。想一想每個食物類別中你喜歡的食物——什錦菜式也算數！

早餐:

- 粥品（米粥，通常與魚、雞肉、花生或雞蛋一起烹調），配上豆漿和橙
- 苦瓜雞蛋配饅頭和豆漿

午餐或晚餐:

- 大盤雞（土豆姜蒜燉雞），加青椒和胡蘿蔔，配上全麥麵條
- 包子（帶有餡料的）配豌豆和新鮮的火龍果
- 豆瓣魚配糙米飯、炒白菜
- 香菇粉絲麵條配炒豆芽和新鮮水果
- 蕹菜(空心菜)蓮藕雲吞湯配柿子
- 炸醬麵和蒸蔬菜
- 麻婆豆腐(可與肉混合)配糙米飯和菜心
- 叉燒配炒白菜和糙米飯，加金桔和豆漿

小吃:

- 紅豆湯
- 豆漿和新鮮水果

在計劃膳食和零食時，要考慮到你的營養需求!

如果你有特殊的飲食需要，請諮詢註冊營養師。註冊營養師可以為你自訂屬於你的飲食餐單。

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：