



## 保持營養，並節省開支。

當食品和其他商品的價格上漲時，購買健康食品可能不是當務之急。然而，許多健康食物是可以填飽肚子的，總體開支更低，並有助於控製或減少你患某些慢性疾病的機會。

在購物前稍作計劃，可以大大幫助你選擇那些物美價廉、令人滿意且營養更豐富的食物。

## 進食所有的食物類別中的各種食物。

水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和乳製品都在為人體提供能量中扮演著重要角色。

選擇多種健康的食物是很重要的，因為它們所提供的營養成分都可能各有不同。

遵循 MyPlate 對各個食物類別的每日建議，以獲取你在每個生命階段所需的營養。吃各種形式的食物，包括新鮮的、冷凍的、罐頭的和乾製的。

## 在家製作可口的食物。

要增加日常飲食的多樣性，可嘗試來自世界各地的新口味和新食物。

另一種吃得更健康又省錢的方法是學習烹飪和備餐技巧。這可以幫助你找到新穎的方法來使用剩菜剩飯，而不是把它們扔掉。

## 將所有的東西放在一起

想方法在獲取所需營養的同時加入你喜歡的食物，這對任何年齡段的人來說都很重要。

我們選擇的食物和飲料可會受到多種因素的影響，例如口味、價錢、文化、便利性和烹飪技巧。

如你需要幫助以達到健康目標，可諮詢註冊營養師。註冊營養師(RDN) 是營養專家，可以提供個性化的營養建議，幫助你為未來加油。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：[eatright.org](http://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。

來源：U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov) and [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

©2023 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。