





在植物性食品中尋找有益的營養素包括：

- 鈣
- 維生素D
- 維生素 B12
- 膳食纖維
- 蛋白質

同時，要以低量為目標：

- 飽和脂肪
- 鈉
- 添加糖

## 如何開始

對於包括更多植物性食物的健康飲食方式，重點是專注增加更多水果、蔬菜和全穀物。例如：

- 指定某一個或幾個晚上吃無肉餐。
- 嘗試用植物性蛋白質代替食譜中的部分或全部肉類，如豆類、豆腐、豆豉或無鹽堅果和種子。
- 在膳食和零食中加入更多沒有添加糖或鹽的蔬菜和水果。

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)。

## **eat**<sup>®</sup> **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：Merriam-Webster. 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。