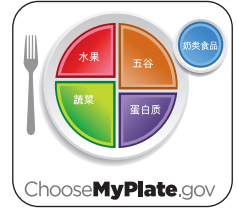


10 个提示

营养教育编

选择我的膳食

一顿丰富饮餐的10个建议



为健康生活作出正确的食物选择，就如这10个建议一样简单。使用这份清单中的建议来帮助你平衡卡路里，选择应该多经常吃的食品，和减少应尽量少吃的食品。

1 平衡卡路里

控制体重的第一步，是知道你一天需要多少卡路里。你可以在 www.ChooseMyPlate.gov 网站，找出你需要的卡路里水平。保持体力活动也能帮助你平衡卡路里。

2 享用食物，但减少食量

进食时慢慢细味品尝。吃得太快或进食时精神不集中会导致食用太多卡路里。在餐前、用餐期间和餐后注意你是否饥饿或饱肚，提醒自己何时该进食，何时已经吃饱。



3 避免吃的太多

使用规格小的碟子、碗和杯子。进食前先分好食物份量。出外进餐时，选择小的份量或与别人分享，或把部分食物带回家里。

4 应该多经常吃的食品

多吃蔬菜、水果、全谷、脱脂奶或1%低脂奶和其他奶类食品。这些食品含有你所需要的营养成分，包括钾、钙、维生素D和纤维。让这些食品成为你的正餐和零食的基础。



5 让盘中食品一半为水果和蔬菜

选择红色、橙色和深绿色的蔬菜，如西红柿、甘薯、花椰菜和其他蔬菜。把水果加入正餐中，成为主菜或伴菜，或作为甜品。

6 转用脱脂或低脂(1%)奶

它们含有与全脂奶相同的钙质和其他所需养分的量，但卡路里和饱和脂肪却较少。



7 把一半的谷类改为全谷

以全谷产品替代细粮制品，多吃全谷；例如，以全谷面包替代白面包，或以糙米替代白米。

8 应尽量少吃的食物

尽量少吃高固体脂肪、附加糖份和盐份的食品，包括蛋糕、饼干、冰淇淋、糖果、加糖饮料、披萨，以及含脂肪的肉类如排骨、香肠、培根和热狗。把这些食品当作偶尔食用的奖励品，而非每天吃的食品。

9 比较食物中的盐分

利用营养说明标签来选择盐分比较低的食品，如汤、面包和冷冻的食品，并选择标签上写着「低盐」、「少盐」或「未添加盐分」的罐头食品。



10 饮用白开水，而不是含糖饮料

饮用白开水或不含糖分的饮料以降低卡路里。汽水、能量饮料、运动饮料都是美式膳食中附加糖分和卡路里的主要来源。