



- 選擇有蔬菜、水果和全穀類的菜餚。
- 避免油炸或含多奶油的食物。
- 與朋友分享同一份生菜。
- 若外出就餐，您應選擇低熱量食物。

步在家中煮食能讓您知道食物的成份。

值得進食嗎？

- 食用前請三思！您認為這些食物熱量
- 當您開始覺得飽的時候，應停止進食。
- 使用較小的餐碟、飯碗和杯。
- 適合您個人熱量和進食量的建議。

請到 www.ChooseMyPlate.gov 網站查詢

享受您的食物，但要留意份量。



進食適量的食物熱量

不用以下固體脂肪	改用以下油 (用少量)
• 牛肉、豬肉和雞肉脂肪	• 油菜籽油 (芥花籽油)
• 牛油、奶油和牛奶脂肪	• 玉米油
• 椰子、棕櫚和棕櫚仁油	• 棉花籽油
• 氫化油	• 橄欖油
• 部份氫化油	• 花生油
• 起酥油	• 紅花油
• 人造牛油	• 葵花籽油
	• 軟人造牛油
	• 蔬菜油

- 注意高脂肪食物。**
- 飽和脂肪主要來源於曲奇餅、薄餅和甜品。
 - 用油代替固體脂肪煮食。
 - 選擇瘦肉和低脂或脫脂牛奶、酸乳酪和芝士。
- 選擇少糖食品 (特別在選購食物**
- 閱讀食物標籤和比較含鈉質的食物，例如：湯、麵包和冷凍食品。
 - 調味時，可用多種不同的香料和新鮮香菜代替鹽。
 - 購買包裝或罐頭食物時，選擇每份少於140毫克的低鈉食物。
- 選擇含少量或無添加糖的食物和飲品。**
- 每個美國人平均每年吃超過100磅的糖！
 - 每瓶20安士的汽水含有約17茶匙的糖。
 - 選擇水果作甜品，選擇白開水代替糖份飲品。
 - 如要選擇果汁，每天限制只喝4至6安士。

減少含添加糖、鹽和固體脂肪的食物

添加糖和脂肪含有不必要的熱量。食用太多鈉質(鹽份)會增加您的血壓。

US Department of Agriculture, Dietary Guidelines for Americans 2010.
<http://www.health.gov/DietaryGuidelines>
 Department of Health Services, Behavioral Risk Factor Surveillance Survey, 1997-2009 unpublished data

黃嘉慧
 註冊營養師，公共衛生營養碩士
 華埠公共衛生局營養主任
 三藩市公共衛生署

您的家人就能生活得更健康，更長壽！

享受多種顏色的蔬菜和水果，食用的穀類應有一半是全穀類，選擇低脂蛋白和低脂或脫脂牛奶製品，再加上增加體力活動量和控制食物份量，您和升較快。

研究指出，美國亞裔的肥胖率比其他族裔的上升較快。

營養顯得十分重要。

乎於2至19歲的美國兒童超重或肥胖時，均衡

當三分之二的美國成年人和三分之一的一年齡介

體重的風險。

健康飲食和適量體力活動能幫助降低您患某些

病症、第二型糖尿病、中風、高血壓及不健康

類、水果類和蛋白質放在餐碟上，再加上一杯乳製

在一個較容易及實用的圖表上——就是將穀類、蔬菜

的“我的餐碟”將金字塔的五個食物種類重新分佈

的“我的餐碟”，用以代替“我的金字塔”。這個新

國農業部最近頒佈的2010美國飲食指引和“我的餐

健康加州網絡-華人計劃此彩色小冊子為您介紹美



我需要多少的體力活動？

- 成年人**
 每天做30分鐘的中等帶氧運動（或每星期至少2個半小時），且每星期至少2天做增強肌肉鍛煉的活動（如想見效，每個動作重複10下，做1-3次）。
- 兒童和青少年（6至17歲）**
 每天至少做60分鐘的中等到劇烈運動，包括每星期至少3天做增強肌肉和骨骼鍛煉活動。

中等體力活動

- 爬山/行山
- 騎自行車
- 快步步行
- 整理園子

劇烈體力活動

- 跑步追逐遊戲
- 跳繩
- 足球、籃球、網球、游泳

肌肉增強活動

- 舉重
- 掌上壓、仰臥起坐
- 瑜珈
- 用阻力帶運動

資料來源：
 2008美國人體力活動指引
<http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>

體力活動提議

- 為了保持體重不變，熱量吸收和熱量消耗要相等。
- 每天使用電腦遊戲、電視和電腦的時間應少於2小時。
- 步行或騎自行車去上班和上學。
- 走樓梯代替乘電梯。
- 對於初學者而言，一開始可每天做10至15分鐘的體力活動，逐漸增加到每天30至60分鐘。
- 做需用體力的家務，例如：遛狗、洗車、吸塵或整理園子。

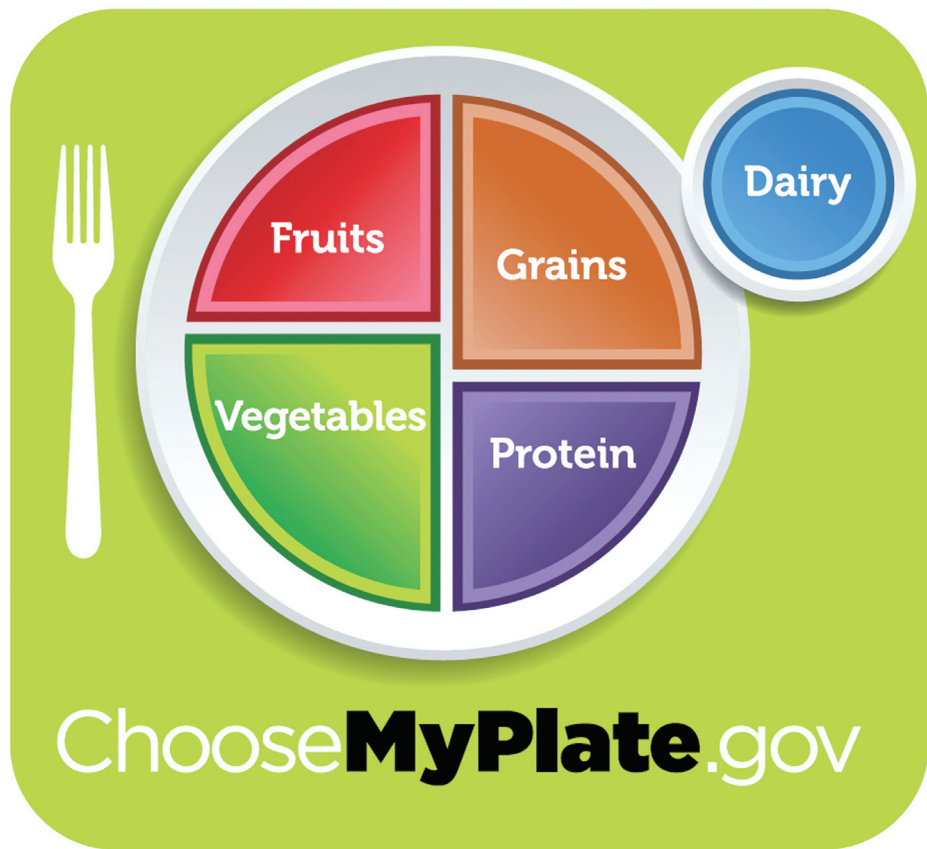


此手冊由三藩市公共衛生署，華埠公共衛生局製作。欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。經費由美國農業部糧食券計劃（公平機會提供者和僱主）提供。欲取得健康資訊，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。加州公共衛生署欲與健康加州網絡-華人計劃聯絡，請致電：(415) 364-7902。此手冊有英文版。

均衡餐碟 日行萬步 健康身體，由我創造！



Choose MyPlate.gov



我每餐應該吃甚麼？

獲取您的個人日常飲食計劃！

請到 www.ChooseMyPlate.gov，並在右邊點擊“取得個人計劃”(Get a Personalized Plan)，輸入您的身高、體重、年齡、性別和體力活動量。該網站還包含信息、提議和網站鏈接。

每天需要2000卡路里（熱量）的人士，宜採用下列進食量。請到www.ChooseMyPlate.gov找出適合個人的進食量。

穀類	蔬菜類	水果類	奶類	蛋白質
每天6安士	每天2杯半	每天2杯	每天3杯	每天5安士半

穀類

餐碟的四分之一應是穀類，而其中一半的穀類應是全穀類。

穀類分為兩種：加工穀類和全穀類。加工穀類包括白麵粉、白麵包、白米飯等。但是全穀類是更好的選擇，因為它們含有豐富的膳食纖維。例如：全麥麵粉、全麥五穀片、燕麥片和糙米。

1安士大約是：

- 1片麵包
- 1杯早餐五穀片
- ½ 杯煮熟的米飯，麵食或麥片
- ¼ 個猶太麵包圈(bagel)
- ½ 個英式鬆餅



蔬菜類

餐碟的一半應是水果和蔬菜。

根據其營養成份，蔬菜類分為五種：深綠色蔬菜、紅色和橙色蔬菜、豆類及豌豆和澱粉類蔬菜等。記住要吃不同顏色的蔬菜！

1杯大約是：

- 1杯煮熟的蔬菜或2杯生的綠葉蔬菜
- 2條芹菜莖
- 12塊小胡蘿蔔條
- 1條大玉米
- 1個中型的馬鈴薯



水果類

餐碟的一半應是水果和蔬菜。

選擇新鮮、罐裝、冷凍水果或沒有添加糖的乾果。

1杯大約是：

- 32粒無籽葡萄
- 2個大李子
- 1條大香蕉
- ½ 杯葡萄乾或杏脯



奶類

一份完整的餐飲應包括相等於一杯的奶類，選擇脫脂或低脂（1%）牛奶。

如果您不能食用牛奶，選擇無乳糖產品或其他加鈣食品和飲品。

1杯是：

- 1杯酸乳酪
- 1½ 安士硬芝士或 ⅓ 杯芝士碎（脫脂或低脂）
- 1杯牛奶
- 1杯加鈣豆奶



蛋白質

餐碟的四分之一應是蛋白質。

包含所有肉類、家禽、海鮮、豆類、豌豆、雞蛋、加工黃豆製品、堅果和果仁。每週至少進食8安士海鮮，並選擇瘦的肉。可選擇焗、烤或燒烤的烹調方法。

1安士大約是：

- 1個雞蛋
- ½ 安士堅果（12顆杏仁，24顆開心果）
- 1湯匙花生醬
- ¼ 杯熟的豆類
- ¼ 杯豆腐
- 1片三明治火雞肉

