

多吃

蔬菜和水果

吃一些

穀物和澱粉類蔬菜

豆類、魚、海鮮、蛋、禽和肉類

牛奶、酸奶和乳酪

健康的食用油、堅果和果仁

少吃垃圾食品、快餐食品以及糖、鹽、飽和脂肪和反式脂肪含量高的食品和飲料

簡單易行的改變

健康飲食，不難做到。小改變累積下來就是大改善，為什麼不嘗試一下改變呢？
以下是一些建議：

蔬菜和水果：各種顏色

我的選擇



晚餐中「多加」一份蔬菜



三明治中「多加」一份沙律菜



外賣食品中「多加」一份涼拌捲心菜



早餐或午餐「多加」點水果

穀物和澱粉類蔬菜：全麥和高纖維

我的選擇



白麵包換成全麥麵包



選擇糙米，不吃白米，
或者白米混合其它穀類和豆類



選用全麥麵粉，不用白麵粉



或者
一餐只吃一種澱粉類或谷類食品

豆類、魚、海鮮、蛋、禽和肉：瘦肉、去皮

我的選擇



肉類去除肥肉，雞肉去皮



將湯和燉菜中的油脂瀝出



菜餚中加入豆子
減少肉的份量



清蒸魚，不要油炸

牛奶、優酪乳和乳酪：低脂

垃圾食品和快餐食品：減少攝入



選用淡藍色、綠色或黃色瓶蓋的牛奶



選用低脂乳酪，不用全脂乳酪



以原味酸奶代替甜點心



儘量在家自己煮，不買外賣



將份量從大盤改為小盤

健康的食用油、堅果和果仁



選用植物油或人造黃油，
不用黃油



吃一抓堅果當零食，不吃薯片



三明治或沙拉中加牛油果



選用水或牛奶，不喝含糖碳酸飲料



冰淇淋份量從兩勺減為一勺