

## 饮食健康小贴士



## A) 预防疾病

你知道吗？很多慢性病是可以预防的。

例如

- » 心脏病
- » 中风
- » 糖尿病
- » 癌症

良好的营养可以降低许多可预防的疾病的风险！营养是健康的基石。

## B) 人感觉很棒

慢性疾病往往是从生活质量下降开始的。健康饮食往往能让身心的健康舒适。

## C) 味道很好

令人惊讶的是，健康的饮食对我们来说是一种享受。



## 我应该吃什么？

你可以吃一个汉堡，但是切记，对于限制清单中的实物“适量”很重要的  
你的意思是限制或者去除吗？

下面的幻灯片会指出哪一些食物在平时的饮食中必须要有，而哪一些是要受到限制。



面包，麦片，面条，大米，最好是全谷物和土豆含有丰富的维生素，矿物质和纤维。

尽量吃这些低脂肪的食物

每天至少吃30克纤维，最好是全从谷物中来。





每天吃5份新鲜蔬菜和水果 - 略熟或偶尔以果汁或沙拉的行式 作为每一个主餐和在两餐之间的零食。

这些简单的小贴士保证了丰富的维生素，矿物质和纤维的供应

提示：优先选用地方性的产品。



## 每天有乳制品，每周食用一两次鱼，偶尔吃点肉

这些食物中含有珍贵的营养物质，如牛奶，碘，硒和海鱼的n-3脂肪酸钙。肉是提供矿物质和维生素（B1，B6，和B12）的重要渠道

适量吃肉类，香肠和鸡蛋，每周不超过300至600g的肉和香肠。

在选用肉类和乳制品是尽量选用低脂肪的



## 减少脂肪和高脂肪食物

脂肪提供重要的脂肪酸，脂肪类食物中还含有脂溶性维生素

脂肪是高能量的食品，并可能导致体重增加。如果食用大量，太多的饱和脂肪酸会增加患心血管疾病的风险。

优先选择植物油和植物脂肪

切记，无形的脂肪通常是存在于肉制品，乳制品，饼干和糖果以及快餐食品和方便食品中

每天食用的脂肪不要吃超过 60-80克



偶尔饮食含不同类型的糖（如葡萄糖浆）的食物和饮料。

季节性的食用一些天然的香草不要放太多的盐

减少盐的摄入量能对血压产生积极影响

建议每日食盐的摄入量为5g。







每天至少喝1.5升的饮料。

最好是 平均分布在一整天，你 感觉口渴时饮用。

除了无糖香草茶和水果茶，稀水果和浓缩果汁。水（自来水，矿泉水，温泉水等），特别适合作为日常的液体摄入。

吃饭的时候休息一下，不要边走边吃，不用急慢慢来，这样能让大脑有时间感知你吃饱了。

尽可能使用当地新鲜的食材和产品。

烹调时尽量把温度调低，用少量的水和脂肪 - 这能保留营养成分和天然的风味。



下面是一个简单的工具，你可以用它来做出更好的食物选择。

健康饮食检查表	
不要...	试用...
<b>额外的糖：</b> 无论是砂糖，红糖，高果糖玉米糖浆，玉米糖或蜂蜜。	自然甜味的食物，如水果，辣椒，或天然花生酱。
<b>乳品脂肪：</b> 来自冰淇淋，全脂牛奶和奶酪。	低脂肪，如脱脂牛奶和低脂奶酪。
<b>烘焙甜食：</b> 饼干，点心蛋糕，甜甜圈，糕点等	用谷物，自制少糖，少脂饼干如燕麦片
<b>白色的碳水化合物：</b> 面包，面条，土豆，米饭，饼干，蛋糕，或煎饼	全麦煎饼，全麦面食和面包，糙米。
<b>加工过的肉类：</b> 如咸肉，火腿，香肠，热狗，和许多午餐肉。	鱼中的蛋白质，去皮的鸡肉，坚果，豆类，大豆和粗粮
<b>额外的盐</b>	食品调味用大蒜，香草，香料等