Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

營養

給你親愛的人健康的膳食

健康生活從家中開始。以下的提示可以幫助你做健康的膳食給自己及家人享用。

進食健康的食物 – 對你是有益的!

健康飲食可以改變你的一生。對你的健康是有好處的。健康飲食讓你更有動力，使你身心愉快。健康的食物味道也很好，祕訣在於你烹調的是甚麼、怎樣烹調和供應量是多少。

怎樣烹調及烹調甚麼?

當你用炸和烤的煮食方法，油脂便被加入食物內。應用烘、蒸、炒和燒來代替。煮食時盡量小、小油和小糖。可參考以下方法:

- 用洋蔥、西芹、大蒜粉、黑胡椒、小茴香和其它植物香料來代替食鹽
- 用低脂肪芝士、蛋白及低脂油來代替高脂
- 用豆奶、乳酪及低脂酸奶來代替奶類產品
- 用丁香、生薑、肉豆蔻或五香粉來代替糖

供應較少的份量

過去二十年，餐點的份量不斷加大。當你外出用餐時，餐點可能提供幾倍的份量。在家煮食時，留意以下的份量作依據。

一杯麥片 = 一個拳頭的份量
半碗飯、麵條或馬鈴薯 = 半個棒球
1.5安士芝士 = 兩片芝士
半杯冰淇淋 = 半個棒球
一碗蔬菜沙拉 = 一個棒球
一個焗馬鈴薯 = 一個拳頭
半杯新鮮水果 = 半個棒球
三安士肉、魚肉或家禽肉 = 一副扑克牌
三安士燒魚肉 = 一本支票簿的長度
一份薄餅 = 一片光碟
兩餐匙花生醬 = 一個乒乓球
一茶匙牛油或果醬 = 一粒骰子

當你烹調食物給自己和家人時，務先留意這些規條。要認識清楚我們每天應進食的份量，可上網到: *www.mypyramid.gov.*