

健康饮食：快速指南

健康食物营养丰富，有助于让血糖和精力保持稳定。

选择健康食物

- 每天多吃蔬菜和水果。



- 选择全谷物、高纤维的面包、麦片和谷类食物。



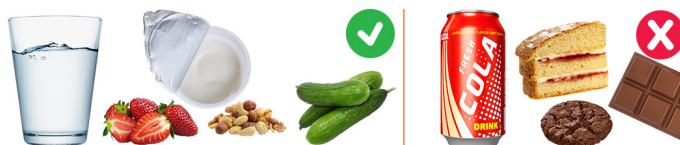
- 选择瘦肉、去皮鸡肉、鱼或豆类。



- 使用少量的健康脂肪和食用油（如橄榄油），以及坚果和牛油果。



- 选择添加糖含量低的食物和饮料。水是最佳的饮品。



- 限制额外添加的盐。改用香草或香料来调味。



- 吃健康餐，不吃快餐。



- 限制饮酒量。

搭配健康餐食

请使用下方的餐盘指南,搭配出您喜爱的健康餐食。



双手捧满的分量
(约 2 杯/500 毫升)
蔬菜和沙拉



1 个手掌大小的分量
(100 到 150 克)
低脂蛋白



健康脂肪
(每天 1 到 2 汤匙)



1 个拳头大小的分量
(约 1 杯/250 毫升)
碳水化合物



NDSS 与您

如需获取更多资源(包括您所用语言的资源),请访问 ndss.com.au 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意:本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题,请联系医疗专业人员。