

健康飲食：快速指南

健康食物營養豐富，有助於讓血糖和精力保持穩定。

選擇健康食物

- 每天多吃蔬菜和水果。



- 選擇全穀物、高纖維的麵包、麥片和穀類食物。



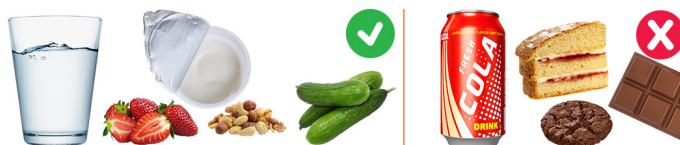
- 選擇瘦肉、去皮雞肉、魚或豆類。



- 使用少量的健康脂肪和食用油（如橄欖油），以及堅果和牛油果。



- 選擇添加糖含量低的食物和飲料。水是最佳的飲品。



- 限制額外添加的鹽。改用香草或香料來調味。



- 吃健康餐，不吃速食。



- 限制飲酒量。

搭配健康餐食

請使用下方的餐盤指南，搭配出您喜愛的健康餐食。



雙手捧滿的份量
(約 2 杯/500 毫升)
蔬菜和沙拉



1 個手掌大小的份量
(100 到 150 克)
低脂蛋白



健康脂肪
(每天 1 到 2 湯匙)



1 個拳頭大小的份量
(約 1 杯/250 毫升)
碳水化合物



NDSS 與您

如需獲取更多資源 (包括您所用語言的資源)，請造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個體化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。