

健康飲食餐盤

水果

多吃各種顏色的水果。

全穀類

吃各種全穀類(例如糙米、大麥和全麥麵包)。限制食用細糧(例如白米飯、白麵包和大部分麵條)。

蔬菜

蔬菜越多(品種越多)越好。馬鈴薯除外。

健康的蛋白質

選擇魚肉、家禽肉、堅果、豆腐和豆類；限制食用紅肉(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)和芝士；避免煙肉、火腿、香腸和其他加工肉製品。

經常活動!

水

喝水、茶或咖啡(加微糖或不加糖)。限制飲用牛奶/乳製品(每天1-2份)和果汁(每天1小杯)。避免含糖飲料。



使用健康的油(例如芝麻和花生油)煮食。限制使用牛油、椰子油、豬油和棕櫚油。避免攝入反式脂肪酸。

哈佛大學公共衛生學院營養資料來源
哈佛醫學院哈佛健康通訊
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
www.health.harvard.edu