



American Heart Association.

Healthy for Good™

如何吃得更好

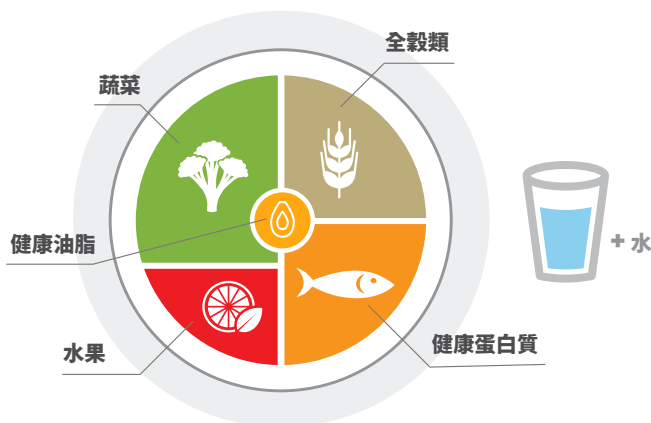


建立健康的飲食模式

一整天都攝取均衡膳食，讓心臟與腦部維持最佳狀態。別擔心「特殊食物」— 有各式各樣的健康食物才是最佳選擇。



健康餐盤



享用

蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果類、植物性蛋白質 (像是豆類、扁豆、堅果類)、精瘦動物性蛋白質 (像是去皮禽類、魚類、海鮮、低脂乳製品)。全天大量飲水，也可享用無糖茶與咖啡。

限制

甜味飲料與酒類。少吃重鹹食物、高脂食物與加工肉類。限制攝取奶油、全脂牛奶、全脂優格與乳酪之類的食物。烹調前請將禽類去皮。使用植物油，例如橄欖油、芥花油或酪梨油，不要用椰子油或棕櫚油。

避免

反式脂肪。某些現成的烘焙商品與油炸食品中含有反式脂肪。



查看營養標示

營養成分	
每包裝含 8 份 食用份量	2/3 杯 (55 g)
每份含量 卡路里	230
每日攝取值 %*	
總脂肪 8g	10%
飽和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	
Cholesterol 0mg	0%

瞭解食品標示可幫助您作出更健康的選擇。

如果您有多種選擇，請比較營養成分。含有較少鈉、不良脂肪 (飽和與反式脂肪) 與少添加糖的食物對您比較好。



成功秘訣



注意份量

在您的餐食與點心中預留不同食物類別的健康份量。



在家烹煮

在家烹煮比出門外食更有營養。新鮮、冷凍或罐頭蔬果全都是絕佳選擇。如果是罐頭或冷凍食品，請確定沒有添加糖或鹽。瞭解健康備餐方法，請參見 heart.org/eatsmart。(英文網站)



辨別心臟打勾記號

「心臟打勾記號」能幫助您找出可列入健康飲食計畫的食物。



需要靈感？

American Heart Association 提供數百種食譜，請參見 heart.org/recipes。(英文網站)

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊