



健康的環境

食物和飲料指南

● 中 文 版 ●



American
Heart
Association

American
Stroke
Association®

全為生命™

改變您的食物和飲料環境

美國有三分之二以上的成年人都超重或患有肥胖症¹，這讓他們面臨心臟病、中風以及很多其他慢性疾病的風險。在我們居住、工作、學習、治療、祈禱和玩耍的地方所提供的食物和飲料做出健康的改變是幫助人們變得更健康的一個重要方法。這個方法還幫助養成更健康的選擇和行為的社會規範。2010年的一次研究顯示，改善所工作環境中所供應和出售的食物和飲料類型可以對飲食習慣產生積極影響，導致淨體重的下降。²

研究明確顯示，吃有營養的食物和在滿足能量需求的情況下適量進食可以降低心血管疾病的風險並改善健康。實際上，攝取適量的正確食物是我們為了心血管健康可以做的最重要的事情！

美國心臟協會認為，每個人都應該活得更健康，擁有更長久的壽命。我們以自己基於科學的知識賦予人們、社區和組織構建可持續的健康文化的力量，在這種文化背景中健康選擇是簡單的選擇。

本指南的目標讀者是購買或提供食物或飲料過程中涉及的任何人，從自動販賣機到餐飲供應都包括在內。它提供實用的可行建議，這些建議都易於理解和應用。您可以對本指南進行修改，滿足您的組織的特定需求。本指南定期更新以反映新的研究成果和市場變化。請線上檢查獲取最新版本。

透過我們的很多健康生活計畫，美國心臟協會提供各種各樣關於食物選擇和健康飲食的建議和指導。統一起來說，它們的目的是在人們生活的所有設置和方面為人們提供幫助。所有AHA營養相關計畫和倡議的共同目標是讓個人有能力採取對他們有用的有益心臟健康的飲食模式。含有不同卡路里、鈉、糖和脂肪量的食物可以是均衡且有益心臟健康的飲食模式的一部分。本指南的目標讀者是健康的成年人。有特殊的醫療需求或飲食限制的人應該遵從其健康專業人士的建議。

健康飲食的控制指標

- 食用更多水果和蔬菜。
- 選擇富含纖維的全穀類食物。
- 食用魚，尤其是富含歐米伽-3脂肪酸的魚類。
- 明智地選擇脂肪。食用更少的劣質脂肪（飽和脂肪和反式脂肪）並用更優質的脂肪代替（單不飽和脂肪和多不飽和脂肪）。
- 食用堅果、種子和豆類。
- 限制鈉。
- 限制添加糖和含糖飲料。
- 限制加工食品和紅肉。



此指南旨在幫助您在您的環境中提供更健康的食物和飲料，它們是創造健康文化的一個組成部分。他不保證特定的營養水平或健康。遵循或執行此指南並不構成對任何特定美國心臟協會計劃要求的遵守。

¹ National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007 to 2010 (adults), unpublished National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) tabulation.

² Groeneveld IF, Proper KI, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, van Mechelen W. Lifestyle-focused interventions at the workplace to reduce the risk of cardiovascular disease—a systematic review. *Scand J Work Environ Health*. 2010.

餐飲

- 確保更健康的選擇以有吸引力的方式進行展示、出現在光線好的位置並用名稱和外表吸引顧客。在自助餐上，從一開始就在顯著的位置展示更健康的選擇，這種情況下它們更有可能被客人看到和選擇。
- 提供合理（不大）的食物和飲料分量。如果可能的話，將大份食物減半或分為四份。如果提供肉類，理想的份額應該是 3 盎司而且不超過 6 盎司。
- 如果需要用鹽，要求用最少量的鹽烹製食物，而且無味精。相反地，使用草藥、香料、無鹽調味料、調味醋、辣椒、大蒜和柑橘類果汁/調味汁來增加味道。
- 每次提供食物時提供至少一種水果和/或蔬菜。目標是用蔬菜和水果填滿一半的盤子。
- 提供開胃菜時，選擇提供水果、蔬菜、全穀物或豆類的菜品。
- 如果提供多個主菜（例如自助餐），做一道主菜魚（最好是油性魚類）。可能的情況下包括素食選項。
- 只在特殊場合提供傳統甜點。如果需要甜點，新鮮的水果和用水果做的甜點是更好的選擇。
- 提前詢問到場者任何特殊的飲食需求或限制（素食或純素食、食物過敏等）並作出相應的安排。
- 以自助餐形式提供食物時，使用較小的盤子。
- 大米、麵條和麵包等糧食產品應該在可能的情況下使用全穀類。
- 考慮到每個方面（或菜品的原料），例如：
 - 豆類和豆科植物（赤豆、黑豆、綠豆、紅豆、大豆）
 - 米飯（黑米、糯米、紅米、菰米、混合米）
 - 全穀類
- 將罐裝肉/海鮮、蔬菜和豆類排盡水並沖洗以去除多餘的鹽和油。
- 燒烤、烤、焙、烘、蒸和水煮通常是更健康的烹製方法。

餐飲的營養標準

- 不超過 700 卡路里
- 不超過 800 mg 鈉（最好不超過 525 mg）
- 不超過 5 g 飽和脂肪
- 不超過 105 mg 膽固醇
- 少於 0.5 g 反式脂肪且沒有包含部分氫化油的產品
- 至少 2 份（1-1.5 杯）蔬菜和/或水果

餐飲的營養標準做為使用基準提供，如果您的食物供應商提供了營養資訊。並非所有的供應商都提供此類資訊，但請繼續提出要求以便讓他們知道此類資訊是必需的。

避免提供：

- 汽水和含糖飲料
- 高糖早餐麥片
- 烘焙食品、餅乾、麵包、蛋糕、小餅乾、羊角麵包、甜甜圈、鬆餅、糕點、果餡餅等。
- 高鈉、高脂肪肉類，例如燻肉、鴨肉、火腿和香腸。
- 含有大量鈉的調味料和肉汁
- 用黃油、奶酪、全脂牛奶、鮮奶油或酸奶油做為主要原料的菜。
- 桌上或自助餐上的黃油
- 油炸食品，包括常見的薯片



飲料

- 確保始終提供乾淨的冷水。
- 將水作為有吸引力的選項展示。用柑橘片或黃瓜片裝飾水罐或提供裝在碗裏的柑橘楔形切塊。
- 提供氣泡水而不是蘇打水。
- 提供各種各樣的熱茶。提供無咖啡因和含咖啡因的咖啡和茶。
- 提供無糖咖啡和茶。提供無脂（脫脂）或低脂（1%）牛奶、豆奶或不含乳製品的奶油代替半鮮奶油或全脂牛奶。
- 供應提供更多有益營養的果汁，例如橙汁和葡萄柚汁。

零食

壹食是您的食物中非常重要但有時被忽視的一部分。做為一般規則，請不要提供糖果或以任何形式的糖做為首選成分的食物。您可能想要考慮不提供餐間零食，例如在會議休息時提供的零食。如果您確實提供零食，請考慮下列更為健康的選項：

- 水果—蘋果、香蕉、草莓、哈密瓜、葡萄、西瓜、橙子、菠蘿
- 蘋果醬，不加糖
- 乾果（少量或根本不加糖）—蘋果、杏子、蔓越莓、芒果、葡萄乾
- 蔬菜—青椒、胡蘿蔔、芹菜、櫻桃番茄、豌豆、美洲南瓜
- 全麥餅乾和大米餅乾（不含味精）
- 生、煮過或烤製（最好烤製）的堅果，不含鹽或含有少量鹽的杏仁、榛子、花生、山核桃、開心果、核桃
- 綜合堅果—乾果，在可能的情況下不加糖（葡萄乾、藍莓、棗子）；堅果（杏仁、花生、山核桃、核桃）；瓜子（南瓜、向日葵）；穀物（全穀物）；無巧克力或糖果
- 優格（脫脂或低脂）
- 輕型爆米花（無鹽或低鹽）

飲料的營養標準

- 水（淡水、氣泡水和加味水）—每次提供不超過 10 卡路里
- 無脂（脫脂）或低脂牛奶和代替牛奶的飲品（豆漿、杏仁飲料等）—每 8 盎司不超過 130 液體卡路里
- 果汁—100% 果汁或蔬菜汁（或果汁加水）
 - 沒有添加糖或甜味劑（非營養性甜味劑除外）
 - 不超過每 8 液體盎司 120 卡路里（首選的供應分量）、每 10 液體盎司 150 卡路里或每 12 液體盎司 180 卡路里
- 其他飲料—每次提供不超過 10 卡路里



零食的營養標準

（普通堅果和堅果/水果混合品除外）

- 每份標籤提供不超過 200 卡路里
- 選擇鈉含量最低的種類—每份標籤提供不超過 240 mg 鈉（最好不超過 140 mg）
- 每份標籤提供零 g 反式脂肪，無含有部分氫化油的產品
- 不超過 1 g 飽和脂肪

普通堅果和堅果/水果混合品的營養標準

- 每份普通堅果最好為 1 盎司，但不超過 1.5 盎司
- 選擇鈉含量最低的產品—每份標籤供應不超過 140 mg 鈉

自動售貨

自動販賣機和區域是在您的環境中經常看到的食物和飲料來源。改善自動售貨選品的營養質量是創造健康文化的重要一步。

行動計劃

1. 評估您的自動售貨服務。
 - 審查當前產品是否符合本指南中的營養標準。
 - 注意您的供應商任何所需的改變和問題。
2. 聯繫您的供應商。
 - 決定您當前的合約細節（產品、標識、限制等）。
 - 詢問健康的產品選擇和新產品。
 - 提供理念/產品要求的列表以便查看供應能力和定價。
 - 根據需要，要求獲得營養資訊。
 - 提供營養標準。
 - 討論轉變的時間線。
3. 讓用戶參與
 - 發送電子郵件和/或張貼有關標誌讓用戶知道即將供應的新的健康選項。
 - 對用戶進行調查，獲得關於他們希望看到提供哪些類型的健康產品的反饋。
4. 在可執行的情況下撤走並更換不健康的產品。
 - 選擇您的供應商提供的最小包裝的規格。
 - 取消糖果和將任何形式的添加糖做為首選成分的產品。
 - 取消普通薯片和油炸零食，並用更健康的選擇代替它們（烘焙食品、豆類和豆科植物、更健康的油等）。
 - 取消或減少甜點和甜味烘焙食品，包括但不限於蛋糕、杯子蛋糕、奶油餡蛋糕、咖啡蛋糕、餅乾、甜甜圈、鬆餅、甜麵包和烤製糕點。
 - 取消或減少含糖飲料的數量。供應的飲料中至少 50% 應該是水、果汁、牛奶和牛奶替代品，以及其他可接受的飲料。
 - 使用本手冊中飲料、零食和餐飲的營養標準。
5. 評估並溝通結果。
 - 來自您的供應商的使用報告表明了新產品的人氣和接受程度。



更多建議

- 在機器上或附近張貼所有產品的卡路里和鈉含量（來自營養事實 (Nutrition Facts) 標籤），這樣人們可以在購買前進行比較。
- 更健康的產品應在可能的情況下採用有競爭力的定價或折扣。
- 更健康的產品應放置在人眼可以看到的高度突出的位置或放在最顯眼的地方。
- 機器上的任何廣告/促銷標示或空間應僅用於促銷更健康的產品。
- 您可能需要採用階梯式的方法執行健康改變。從小規模的簡單步驟開始，隨著時間流逝逐步發展到更具挑戰性的步驟，在這過程中您的用戶會適應新的健康文化。

與供應商合作

1. 確定您所在區域可能擁有健康選擇的供應商/食物供應商（酒席承辦人、餐館、雜貨店）。
2. 設置一次 15 分鐘的資訊面談。說明您的組織致力於創建健康文化，您想要了解他們更加健康的菜單選擇。詢問以下五個初始問題：
 - 您現在是否在您的菜單上提供更健康的產品？
 - 您更健康的菜單產品是什麼？
 - 是否有任何其他公司要求更健康的餐飲？如果有，情況如何——優缺點（如有）是什麼？
 - 您是否能滿足特殊要求？
 - 您是否能提供您的菜單產品中的卡路里和鈉含量資訊？這些問題將幫助您了解誰願意與您合作，以提供更健康的餐飲。如果他們不能提供卡路里和/或鈉含量資訊，請不要擔心；很多供應商還沒有這方面的資訊。但這一資訊非常重要，因此請繼續要求獲取該資訊。持續不斷的要求將促使企業盡快提供該資訊。
3. 選擇您認為可以最好地滿足您的需求的供應商。
4. 計劃與主要聯繫人的親自會面。您可能需要 1 到 1.5 小時完成這次會面。討論內容應包括：
 - 與他們一起審查本指南。您可能想要提前發送本指南，以便他們可以識別可能供應的產品。
 - 識別可以接受的菜單產品並討論成分、可能的替代品等。例如詢問他們是否會用新鮮的水果杯代替薯片。
 - 詢問供應商是否能為來自您組織的小型團隊進行口味測試。在團隊中包括 3 到 5 人，這樣您可以就食物的被接受性獲得一些不同的意見。食物必須美味。人們可能說某種特別的食物嘗起來味道與過去確實不太一樣，而這是可以接受的。有些人的味蕾可能需要一些時間去適應更加健康的食物。
 - 討論其他重要的問題，例如最低訂購量、要求提前通知、成本、交付時間、供應品（餐巾紙、餐具等）。
5. 與負責規劃和訂購餐飲的其他人分享供應商的聯繫資訊和可接受的菜單產品列表。



幫助性提示

- 定期與您的聯繫人進行檢查，確定是否提供新的或季節性的菜單產品。
- 訂購比您認為需要的量更少的數量，特別是針對散裝盤而單獨供應的菜單產品。
- 您在與每個供應商合作的過程中都可能經歷試驗和錯誤的過程，因此請在可能的情況下記錄並分享您的經驗（與供應商和其他員工）。
- 如果食物供應商未滿足您的需求，請探索其他選擇。
- 在努力改善您的供應產品過程中，可使用這一相同的過程（少量修改）。