

健康饮食指南



使用盘子法计划健康的正餐和零食：

随着时间的推移，对您的饮食习惯做一些小改变可以改善您的健康状况！

让您的盘子有 $\frac{1}{2}$ 是**蔬菜和水果**。例如：绿叶蔬菜、浆果和鲜色蔬菜。



让**水**成为您的首选饮料。

让您的盘子有 $\frac{1}{4}$ 是**蛋白质食品**。例如：脂肪含量高的鱼类(如三文鱼)、扁豆、坚果和低脂乳制品。



让您的盘子有 $\frac{1}{4}$ 是**全麦食品**。例如糙米、藜麦、布格麦、燕麦、全麦面包和意大利面。

如果您担心您的饮食习惯，请咨询您的医疗保健服务提供者

有关健康饮食的更多信息，请访问[加拿大食品指南](#)。
从第3页开始，进一步了解各食品组的健康食品示例。

使用手的方法帮助测量份量：



一份蛋白质是
1掌



一份蔬菜或水果是
1拳



一份全麦或淀粉类蔬菜是
1手杯











一份健康脂肪是
1拇指

在用餐时，目标是：

- 最少两份非淀粉类蔬菜或水果；并且，
- 每种一份：蛋白质、全麦或淀粉类蔬菜，以及健康脂肪

一般提示和关键信息：

-  选择钠、糖和饱和脂肪含量较低的食物—如果食物是罐装的，请确保先排空液体并彻底冲洗，然后再进食。
-  挑选色彩缤纷的新鲜、冷冻或罐装蔬菜和水果，更经常地以蔬菜为重点。
-  可以加入淀粉类蔬菜(如土豆、番薯、玉米、芜箐、欧防风)替换您盘子里的全麦食品。
-  多选择完整的蔬菜和水果而不是果汁，以增加纤维，改善消化并减少糖摄入量。
-  多选择低脂乳制品，包括低脂牛奶、酸奶和奶酪。这些食物的钙含量很高，有些强化了维生素D，这是老年人更加需要的两种营养物质。
-  在烹饪和沙拉酱中使用健康的不饱和脂肪(如橄榄油、牛油果油、花生油)。
-  如果可能，在您的正餐和零食中添加坚果、种子和牛油果等健康脂肪。
-  在计划零食时，请参考健康食物盘，并注意份量。



健康食品的理念

以下部分举例说明了营养素高且有益于整体健康和福祉的食品！



当您处于以下情况时，这些食物可能会提供灵感：

- 使用盘子法计划正餐和零食
- 买杂货时，想要购买各种健康食品
- 外出就餐时选择更健康的菜单选项


蔬菜和水果

蔬菜 (新鲜、冷冻、罐装、干制)	水果 (新鲜、冷冻、罐装、干制)
<ul style="list-style-type: none"> • 叶子：罗马生菜、菠菜、甘蓝、卷心菜、宽叶羽衣甘蓝、芝麻菜 • 十字花科：西兰花、花椰菜、球子甘蓝、白菜 • 植物茎：蕨菜、芦笋 • 球根：茴香、大蒜、韭菜、洋葱、葱、春葱 • 根：红薯、胡萝卜、芜菁、欧防风、萝卜、甜根菜 • 水果蔬菜：西红柿、灯笼椒、黄瓜、西葫芦、茄子、牛油果、橄榄、美洲南瓜、南瓜 • 蘑菇、海藻 	<ul style="list-style-type: none"> • 浆果：蓝莓、黑莓、树莓、草莓、蔓越莓、黄金莓、无核小葡萄干、葡萄 • 柑橘：橙子、柠檬、青柠、桔子、柚子、西柚 • 有硬核的多肉水果：桃子、油桃、李子、杏子、樱桃、芒果、枣 • 梨果多肉水果：苹果、梨 • 瓜类：西瓜、网纹麝香甜瓜、蜜瓜、克伦肖瓜 • 热带水果：香蕉、菠萝、石榴、百香果、火龙果、椰子、猕猴桃、荔枝、人参果 

蛋白质食品

动物性蛋白质 (新鲜、冷冻、罐装)	植物性蛋白 (新鲜、冷冻、罐装)
<ul style="list-style-type: none"> • 脂肪含量高的鱼：三文鱼、金枪鱼、鳟鱼、鲱鱼、鲭鱼、狭鳕、沙丁鱼、凤尾鱼 • 贝类：虾、小龙虾、螃蟹、龙虾、蛤蜊、扇贝、牡蛎、青口 • 乳制品(低脂)：牛奶、克非尔、酸奶、奶酪 • 家禽和鸡蛋：鸡肉、火鸡、鹌鹑、鸭、野鸡 • 瘦肉和野味：牛肉、猪肉、羊肉、山羊、鹿、驼鹿 	<ul style="list-style-type: none"> • 坚果和坚果黄油：核桃、花生、榛子、澳洲坚果、杏仁、腰果、开心果、山核桃 • 种子：南瓜、大麻仁、向日葵籽，亚麻籽、芝麻、奇亚籽 • 豆类：鹰嘴豆、豌豆、扁豆、豆子(如腰豆、黑豆) • 大豆：毛豆、豆腐、天贝、大豆饮料 • 植物性肉类替代品 • 素肉 • 营养酵母 

全麦

全麦
<ul style="list-style-type: none"> • 糙米、野生大米 • 燕麦、燕麦片、麦乳精 • 全麦意大利面、面包、燕麦薄饼、饼干、麦片 • 藜麦、布格麦、大麦、荞麦、苋属、小米、古麦、黑麦 • 爆米花 

由滑铁卢大学和北不列颠哥伦比亚大学为您提供

了解更多! 请访问: www.dementiawellnesscanada.com 了解有用的资源和工具