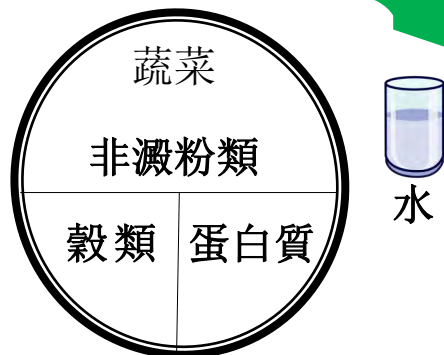


健康均衡的一餐



如何組合健康的一餐：

1. 選擇一個9寸的餐盤 或 一個不超過7寸的湯碗。
 2. 將1/2的餐盤 或 湯碗 裝滿 非澱粉類蔬菜
 3. 用 1/4 的餐盤或湯碗來放澱粉類， 全穀物 或 澱粉質蔬菜
- 我們嘗試每一餐吃 ____份碳水化合物
4. 用餐盤或湯碗餘下的 1/4 來裝瘦的 蛋白質類食物 （相等於手掌心大）
 5. 小吃：諮詢你的醫生/營養師
 6. 每天多喝水，約 6 到 8 杯。
每1杯約 250 毫升 或 8 安士。

會影響血糖的食物：碳水化合物

穀類、澱粉類

每1份等於：



澱粉質蔬菜 每1份為1/2杯



奶製品

每1份等於：



健康提示：

其它奶替品（如無添加糖的杏仁奶或豆奶）可能每份的碳水化合物含量更低。

請讀食品標籤。

水果 每次只吃1份水果



不會影響血糖的食物

蔬菜 非澱粉類

- 每餐至少吃1到2杯。
- 結合不同顏色的蔬菜。每種顏色都是不同的抗氧化劑，有助於保護您的身體。
- 把蔬菜加水或奶連渣打成液體。避免榨汁，因為那樣會提取掉纖維。
- 由於非澱粉類的蔬菜不會增加血糖，它們不需要被限制進食。
- 餓的時候就吃非澱粉類的蔬菜。它們可作為很好的小吃。



蛋白質 (肉或肉替品)

低到中度脂肪 1份 3安士 或 小手掌心大



高脂肪類 - 限制進食



健康脂肪類



含少量健康脂肪 - 限制進食



我的健康餐碟

我們嘗試每一餐吃 ____ 份碳水化合物。



喝足夠的水：每天6-8杯

選擇適當份量的水果，澱粉和奶製品。

切記：只是一份奶製品或水果



非澱粉類的蔬菜



蛋白質

碳水化合物

圈上並寫下來：

