

吃得對

營養與飲食學會發布的食物、營養和健康小訣竅



為未來加油

無論你的年齡或活動水平如何，選擇健康的食物和飲料將為你的身體提供現在需要的能量和為未來加油。此外，健康飲食的好處可以隨著時間累加起來。



我們可以為未來加油的方式：

吃飯時要考慮到環境問題。

在可能的情況下，購買時令食品並在當地購物，這不僅有利於地球，而且還可以幫助你降低食品開支。

享受更多植物性膳食和零食是另一種選擇。嘗試更多的無肉餐，或用植物性蛋白質代替食譜中的部分或全部肉類。

約見註冊營養師 (RDN)。

健康的飲食方式有很多種，良好的營養可以對我們的健康產生積極的影響。此外，沒有任何一種食物或食物類別能提供我們保持健康所需的所有營養物質。

了解哪些選擇最適合自己很重要，這樣健康的飲食習慣才能成為一種生活方式。請你的醫生為你介紹一位註冊營養師，並找一位專門針對你的獨特需求的註冊營養師。

保持營養，並節省開支。

當食品和其他商品的價格上漲時，購買健康食品可能不是當務之急。然而，許多健康食物是可以填飽肚子的，總體開支更低，並有助於控製或減少你患某些慢性疾病的機會。

在購物前稍作計劃，可以大大幫助你選擇那些物美價廉、令人滿意且營養更豐富的食物。

進食所有的食物類別中的各種食物。

水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和乳製品都在為人體提供能量中扮演著重要角色。

選擇多種健康的食物是很重要的，因為它們所提供的營養成分都可能各有不同。

遵循 MyPlate 對各個食物類別的每日建議，以獲取你在每個生命階段所需的營養。吃各種形式的食物，包括新鮮的、冷凍的、罐頭的和乾製的。

在家製作可口的食物。

要增加日常飲食的多樣性，可嘗試來自世界各地的新口味和新食物。

另一種吃得更健康又省錢的方法是學習烹飪和備餐技巧。這可以幫助你找到新穎的方法來使用剩菜剩飯，而不是把它們扔掉。

將所有的東西放在一起

想方法在獲取所需營養的同時加入你喜歡的食物，這對任何年齡段的人來說都很重要。

我們選擇的食物和飲料可會受到多種因素的影響，例如口味、價錢、文化、便利性和烹飪技巧。

如你需要幫助以達到健康目標，可諮詢註冊營養師。註冊營養師(RDN) 是營養專家，可以提供個性化的營養建議，幫助你為未來加油。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：eatright.org。

Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov and MyPlate.gov

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。