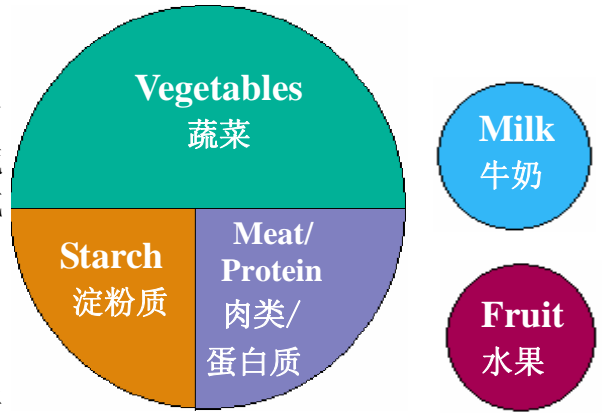


健康饮食—划碟法

什么是划碟法？ 这是一种用于计划均衡健康饮食的简单方法。你不必去秤食物的重量，你只要用建议份量的蔬菜、淀粉质和蛋白质放满一个餐碟，再加上一些水果和/或一杯牛奶，你就有一份均衡的饮食了。



如何使用划碟法：

用一个直径为9英寸（22.9厘米）的餐碟按照右边的图示将食物放满餐碟。

蔬菜 放满餐碟的二分之一	<ul style="list-style-type: none"> • 例如：白菜、芥菜和芥兰等深绿色蔬菜, 胡萝卜、蘑菇（冬菇）、椰菜花和芹菜等。 • 选择新鲜蔬菜，不要选腌过的蔬菜，如榨菜，咸酸菜等，它们含有很高的盐份。 • 烹调时要少放盐、酱油或蚝油。吃蔬菜时把调味酱分开放，以减低盐份和脂肪的摄取。 • 吃不同种类的蔬菜，以便吸收不同种类的矿物质和维生素（维他命）。
肉类/蛋白质 放满餐碟的四分之一	<ul style="list-style-type: none"> • 例如：肉类、鱼类、家禽（鸡、鸭等）、豆腐、蛋类和坚果类。 • 切去肉类和家禽（鸡、鸭等）上的脂肪。 • 选择脂肪含量低的食物，例如：去皮的鸡胸肉和瘦牛肉。 • 多吃烘焙的、烧烤的和水煮的食物，少吃油炸的食物。
淀粉质 放满餐碟的四分之一	<ul style="list-style-type: none"> • 例如：面条、米饭、面包、麦片、饼干、马铃薯（土豆）和干果、玉米、豌豆、蕃薯和瓜类。 • 选择富含纤维的全壳类食物，例如：糙米、全麦或含多种壳类的面包和小麦做面条（荞麦面）。
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> • 选择脱脂牛奶、低脂牛奶（含1%脂肪的牛奶）、或低脂酸奶。 • 如果你不能喝牛奶，可以喝营养丰富，但不含糖的豆奶。 • 用小的咖啡杯或玻璃杯（大约8盎司）喝牛奶。
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 用餐的时候可以吃一些水果，例如：一个小苹果、一个小橙子或一片西瓜。 • 你也可以喝4盎司的百分百纯果汁（没有加过糖的果汁），或者4盎司罐装水果（要吃用水或纯果汁，而不是用糖水罐装的水果）。

其它小建议：

1. 在熟用划碟法分配各种食物组的份量后，当你使用其他大小的碟子或碗用餐时。你也会掌握食物的份量。
2. 饮食要有规律：每天定时定量，不要少吃一餐。（早餐、午餐、晚餐都要吃）
3. 要了解哪些食物会使你的血糖升高，并要改变你的饮食习惯。