



# 我的飲食金字塔

步向一個更健康的你！



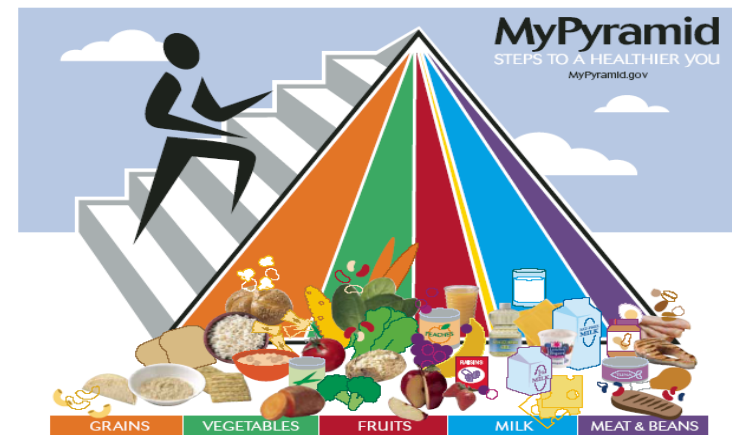
## 人如其食

西方人說：「人如其食」，中國人說：「以形補形」(吃什麼補什麼)。其實都是在說我們的身體吸收食物的營養，才能夠生存、成長和健康地生活。如果你吃得不當，就會影響你的日常生活。營養成份對人的生活質量和壽命有着極大的影響。不良的飲食會導致各種疾病，比如某些癌症、心血管疾病、高血壓、肥胖症和糖尿病等。

### 我的飲食金字塔: 步向一個更健康的你！

為了幫助人們選擇健康的飲食，美國農業部制定了一個名為“我的飲食金字塔”食物指南。“我的飲食金字塔”可以幫助你：

- 明智地選擇各種健康的食物，以攝取最豐富的營養。
- 選擇適合你的食物和份量
- 如何將飲食和體力活動互相配合
- 學習切實易行的方法來建立健康飲食習慣



“我的飲食金字塔”上的圖案提醒你每天都應該注意飲食健康和積極活動。

## “我的飲食金字塔”的不同部分

“我的飲食金字塔”上有 6 個不同顏色塊，分別代表 5 個不同類別的食物組（穀類、蔬菜類、水果類、奶制品、肉類和豆類）以及油類。



這些顏色塊的寬度代表每一個人在食物組選擇食物份量的比例。也就是說越寬的食物組，選擇的食物份量應該越多。



這個金字塔圖案表示每天都應該吃每一個食物組的食物以達到健康飲食的目的。顏色塊寬的食物組表示食物含有很少或不含脂肪和糖份，因此你應該多吃。顏色塊窄的食物組表示食物含有大量的糖份和脂肪，因此你應該少吃。如果你做的體力活動越多，你才可以相應地增加份量。

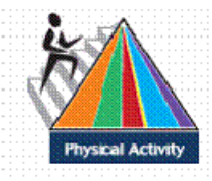
爬樓梯的圖案提醒你每天堅持體力活動的重要性。

這本小冊子提供簡明易懂的“我的飲食金字塔”指南和健康飲食小建議。幫助你改善飲食“步向一個更健康的你”。

你可以瀏覽“我的飲食金字塔”網站：

[Http://www.mypyramid.gov/index.html](http://www.mypyramid.gov/index.html)

通過這個網站獲取更多的資訊，並且能夠利用“MyPyramid Tracker”計劃和安排你個人的飲食和體力活動。



## “我的飲食金字塔”指南 體力活動

每天做至少30分鐘的體力活動

### 什麼是體力活動？

體力活動就是需要消耗能量的身體活動。為了達到健康的效果，你應每天至少進行一共 30 分鐘中等或劇烈的體力活動。你可以做你喜歡的活動，並且要堅持定期去做。你可以選擇的體力活動有：

- 快走、家居清潔、跳舞、騎自行車
- 跑步或慢跑、游泳、健身操、球類運動（足球、羽毛球、籃球等）

### 體力活動的好處

1. 生活更健康、更快樂。
2. 有助於舒緩壓力，減少憂鬱和焦慮。
3. 減少患心臟病、某些癌症、和/或 2 型糖尿病的危險，並有助於控制血壓。
4. 有助於骨骼、肌肉和關節的發育和保持健康的狀態。
5. 體力活動有助於保持較理想的體重。

體力活動和良好的飲食對身體健康都有好處。體力活動幫助消耗體內的卡路里。你能夠通過飲食來攝取卡路里或能量。堅持體力活動有助於攝取卡路里，避免體重增加。



健康的飲食 + 體力活動 =  
健康的生活



## “我的飲食金字塔” 指南

### 穀類食物

每天吃6至8盎司的穀類食物。

穀類食物是由小麥、大米、燕麥、玉米粉、大麥等制成的。例如：麵包、意大利麵、燕麥、早餐吃的麥片、麵條、粥和米飯。

### 為什麼應該吃穀類食物？

食用富含纖維的穀類食物是健康飲食之一，有助減少患某些慢性疾病的危險，例如心臟病和糖尿病，並能減少便秘等問題。

#### 健康飲食小建議：

- 多吃糙米、燕麥、玉米（粟米）、全燕麥、全黑麥等全麥麵粉做的全穀類食物。
- 通過營養成份表查看你要吃的食物是否為全穀類食物。注意成份表上面是否列有全麥、全燕麥等成份。麵包是棕色的並不表示它就是全穀類麵包。
- 避免吃含有大量糖份和油的穀類食物，例如方便麵（即食麵）、大部份烘烤過的食物和油炸食物。



#### 體力活動小建議：

利用工作中的休息時間，做舒展筋骨的活動；例如出去步行 10 分鐘或簡單的伸展運動來代替抽煙或喝咖啡。



## “我的飲食金字塔” 指南：

### 蔬菜和水果類

每天吃 2 ½ 杯份量的蔬菜和 2 杯份量的水果

蔬菜類食物是指所有的蔬菜或百分之百純蔬菜汁，包括新鮮的、煮熟的、冷凍的（雪藏的）、罐頭的或乾的/脫水的、整個的、切碎的以及磨蓉的蔬菜。

水果類食物是指所有的水果或百分之百純果汁，包括新鮮的、罐頭的、冷凍的水果以及干果、整個的、切碎的和攪爛的水果。

### 為什麼要吃蔬菜和水果？

- 蔬菜和水果提供人體保持健康所必需的維生素、礦物質和食用纖維。
- 多吃蔬菜和水果是健康飲食的一部份，可以減低患中風、2 型糖尿病、某些癌症和腎結石的危險。

#### 健康飲食小建議：

- 如果沒有新鮮的蔬菜和水果，也可以選擇冷凍的蔬菜和水果，它們含有和新鮮的蔬果一樣的營養成份。
- 選擇吃新鮮的蔬菜和水果，而不要吃罐頭的或腌制過的水果。絕大部分的罐頭或腌制過的蔬菜水果都加了糖或鹽。
- 多吃新鮮的、整個的或切好的水果，少喝果汁。新鮮的水果含有更多的纖維和較少糖。
- 蔬菜不宜久煮，因為會破壞蔬菜內的一些營養。
- 煮菜時，宜少放油，以減少脂肪的攝取。

#### 體力活動小建議：

可一邊看電視，一邊進行舒展活動；用一些室內體育器材，例如固定自行車，跑步機或伸展器。



## “我的飲食金字塔” 指南： 奶類及奶制品

每天吃 3 杯牛奶及奶制品  
2 至 8 歲的兒童需要喝 2 杯的份量  
(8 盎司=1 杯)

奶類及奶制品包括牛奶、酸奶和奶酪（芝士）。有的奶制品含有糖份，有的含有很高的鹽份和脂肪，尤其是飽和脂肪的有害脂肪。避免奶酪、奶油、人造黃油（牛油）和冰淇淋（雪糕）這些脂肪含量過高的食品。

### 為什麼要喝牛奶？

- 牛奶提供身體必需的多種營養物質。如鈣質和維生素 D（維他命 D）。他們能夠增強牙質和骨質。
- 兒童和青少年多喝牛奶有助於增強骨質。
- 牛奶有助於減少骨質疏鬆的危險性，這是一種主要影響中老年女性的疾病。

### 不能喝牛奶怎麼辦？

如果你不能喝牛奶，你有可能患有“**乳酸不耐受症**”。你可以選擇其它含有鈣質的食物，例如黃豆、豆腐、杏仁、罐頭沙丁魚和三文魚；也可以吃深綠色蔬菜，例如西蘭花和白菜。你還可以喝加鈣豆漿和加鈣果汁。

### 健康飲食小建議：

- 喝脫脂或低脂牛奶，以減少脂肪和卡路里的攝取。
- 喝咖啡或奶茶的時候用脫脂牛奶。
- 做麥片和熱早餐麥片的時候加脫脂或低脂牛奶代替加水，這樣有助於增加鈣的吸收。

### 體力活動小建議：

把車停在離目的地較遠的地方，然後再步行 10 分鐘到目的地。



## “我的飲食金字塔” 指南： 肉類和豆類

每天吃 5 ½ 盎司肉類和豆類食物

肉類和豆類食物組包括肉類、家禽（雞、鴨等）、魚、乾豆和豌豆。這組食物還包括蛋、堅果和瓜子。其中乾豆和豌豆也同屬蔬菜類食物組。

### 為什麼要吃肉類和豆類？

- 肉類和豆類食物組提供人體所必需的營養物質。
- 肉類和豆類食物組是蛋白質的主要來源，提供骨骼、肌肉、皮膚和血液生長所需要的主要營養物質。

### 健康飲食小建議：

- 選擇瘦牛肉和瘦豬肉，例如牛排肉和豬里脊肉。做飯前要切除肥肉。
- 選擇含有**90%**的瘦肉或含肥肉較少的碎肉（肉末）。
- 選擇去皮，去骨的雞胸肉和火雞柳。
- 多用低脂肪烹調方式，例如用炒、清蒸和煮的方式做飯。
- 午餐和晚餐應多選擇吃魚，多吃富含 **omega-3**脂肪的魚類，例如三文魚和鮭魚。
- 正餐或餐後的零食可選擇多吃乾豆。例如乾炒豆腐，豆漿，扁豆和紅豆湯（紅豆糖水）。

### 體力活動小建議：

走樓梯代替乘電梯。



## “我的飲食金字塔” 指南：

### 油和脂肪類



油和脂肪類並不屬於任何食物組，但仍然是飲食金字塔的一部份，因為它們也是飲食的重要部份。但你應該注意盡量減少油和脂肪類的攝取。

#### 油和脂肪類為什麼重要？

很多食用油是維生素（維他命）的重要來源，例如：維生素 A 和 E（維他命 A 和 E）。必要的脂肪對於身體健康非常重要。有些油和脂肪是比較健康的，請參閱下列圖表：

“壞”的油類和脂肪	“好”的油類和脂肪
<p>在室溫下通常為固體，含有飽和脂肪和/或反型脂肪。</p> <p>飽和脂肪會增加膽固醇的含量，從而增加患心臟病和中風的危險。</p> <p>常見的“壞”的油和脂肪有：黃油、豬油、起酥油和固體人造黃油。</p>	<p>在室溫下通常為液體，含有不飽和脂肪，例如：單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪。</p> <p>不飽和脂肪比飽和脂肪較健康，並有助於降低患心臟病的危險。</p> <p>常見的“好”的油有：菜籽油、橄欖油、玉米油、大豆油和葵花子油。</p>

#### 健康飲食小建議：

- 少吃含有飽和脂肪、反型脂肪和膽固醇的食物，例如：快餐和動物做成的食物。
- 做飯的時候少放油。喝湯前把浮在表面的油濾掉。
- 炒、焙或烤肉後放在架上把油濾掉。
- 多吃魚、堅果和菜油，它們是單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪的主要來源。

## 膽固醇飲食指南

膽固醇是身體內存在血液和細胞內的一種脂肪。我們的身體能自己制造膽固醇，也能通過食物吸收膽固醇。

#### 為什麼膽固醇很重要？

我們的身體需要膽固醇來維持正常的功能。但是，不是所有的膽固醇都是一樣的。有兩種重要的膽固醇：

“好”的膽固醇	“壞”的膽固醇
<p>“好”的膽固醇也叫高密度脂蛋白（HDL）</p> <p>能防止“壞”的膽固醇（LDL）堵塞血管</p> <p>預防心臟病和中風</p> <p>最佳數值：高於 60mg/dL</p>	<p>“壞”的膽固醇也叫低密度脂蛋白（LDL）</p> <p>能導致膽固醇過多，從而堵塞血管</p> <p>增加患心臟病和中風的危險</p> <p>最佳數值：低於 130 mg/dL</p>

#### 小心！

如果吃太多含有飽和脂肪和膽固醇的食物會導致“壞”的膽固醇堵塞血管，使血液無法流到心臟和大腦，導致胸痛、心臟病突發或中風。過多“壞”的膽固醇還會降低“好”的膽固醇水平，更加不利於健康。

#### 降低飲食中的飽和脂肪和膽固醇的含量

- 少吃肥的牛肉、豬肉和羊肉、香腸（臘腸）、排骨、午餐肉、燒臘類食物如：燒雞、燒鴨、豬腳、叉燒等以及動物內臟，例如：肝和腎（腰）等。
- 少吃油炸食物、全脂牛奶、黃油、蛋黃以及含有豬油或起酥油的食物。

## 反型脂肪飲食指南

反型脂肪是一種不健康的脂肪。反型脂肪會增加“壞”的膽固醇（LDL）的含量，降低“好”的膽固醇（HDL）含量，增加患心臟病的危險。

### 小心！

食品生產商在植物油內添加氫來制成反型脂肪。快餐和加工過的食物通常都含有反型脂肪。反型脂肪能使食物保存時間更持久，並且不易變壞。

下列食品含有反型脂肪，你應該避免或少吃：

- 油炸食物：油炸麵圈（油條）、炸春卷、油炸雞翅、炸餃子、和炸魚丸等。
- 部分氫化植物油和人造黃油。
- 商店賣的，烤過的和包裝好的食物，例如：方便麵（即食麵）、甜點和餅乾。
- 多種快餐例如：漢堡包、炸薯條、炸雞塊等。

### 減少飲食中反型脂肪的含量

- 閱讀營養成份表，不要買標有 **shortening, hydrogenated** 或 **partially hydrogenated oil**（起酥油、氫化油和部分氫化油）的食物。
- 選擇營養成份表內標明含有 **0 克反型脂肪** 的食物。
- 做飯的時候要選用菜籽油、橄欖油、大豆油、玉米油或葵花籽油。這些植物油是健康的油類。
- 用植物油和軟的人造黃油（液體裝、條裝、或噴霧裝），它們含有較少的飽和脂肪和反型脂肪。不要用固體起酥油，硬的人造黃油和動物脂肪。

## 我的飲食金字塔指南： 每日體力活動記錄表



每天應至少進行 30 分鐘令心跳加速的體力活動。你可以選擇一天內的不同時段進行體力活動，每次幾分鐘，只要你每天的體力活動時間加起來夠 30 分鐘即可。這樣你就很容易達到你的目標！你可以用下面這個每日體力活動記錄表來記錄你每日的體力活動量。今天就可以開始記錄！

日期	體力活動	活動時間	總活動時間
例子：	上午： 步行去商店買東西代替坐公車 下午： 看電視的時候做伸展運動	20 分鐘 10 分鐘	30 分鐘
星期一	上午： 下午：		
星期二	上午： 下午：		
星期三	上午： 下午：		
星期四	上午： 下午：		
星期五	上午： 下午：		
星期六	上午： 下午：		
星期日	上午： 下午：		

注釋表

營養成份/維生素 (維他命)	作用	所屬食物組:
鈣	骨骼生長和增加骨質所必需，有助於神經功能，肌肉收縮和血液凝結（出血後血液結成塊）。	奶類
飲食纖維	有助於降低血壓、膽固醇水平，降低患心臟病的危險。	蔬菜，水果
纖維	保持正常腸道功能，減少便秘。	穀類，蔬菜，水果
葉酸	有助於紅血球的形成。	蔬菜，穀類，水果
鐵	在血液中輸送氧份。	穀類，肉類和豆類
鎂	有助於骨骼生長，肌肉釋放能量。	穀類，肉類和豆類
煙酸	保持酶的正常功能，並有助於身體消化糖份和脂肪。	奶類，穀類，肉類和豆類
磷酸	有助於身體細胞制造能量，並增強骨質。	奶類
鉀	幫助維持正常的血壓。	蔬菜、水果、奶類

注釋表

營養成份/維生素 (維他命)	作用	所屬食物組:
蛋白質	骨骼、肌肉、軟骨、皮膚和血液生長所必需。	肉類和豆類
維生素 A (維他命 A)	保護眼睛和皮膚健康，並有助於預防感染。	蔬菜、水果、奶類、油類
維生素 B (維他命 B 硫胺素、核黃素、煙酸和葉酸)	有助於身體內蛋白質、脂肪和卡路里釋放能量。	奶類、穀類、肉類和豆類
維生素 B-12 (維他命 B-12)	神經系統生長和保持健康的狀態所必需。	奶類
維生素 C (維他命 C)	有助於傷口愈合，保持牙齒和牙齦健康，有助於鐵的吸收。	蔬菜、水果
維生素 D (維他命 D)	有助於傷口愈合，保持牙齒和牙齦健康。	奶類
維生素 E (維他命 E)	是一種抗氧化劑，保護維生素 A (維他命 A) 和必需脂肪不被細胞氧化而破壞。	蔬菜、水果、肉類和豆類、油類
鋅	保持免疫系統的正常功能。	肉類和豆類

## CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

# 王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

**268 Canal Street,  
New York, NY 10013**

**136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354**

**125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013**

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

Sources 資料來源:

<http://www.mypyramid.gov/index.html>.

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。