

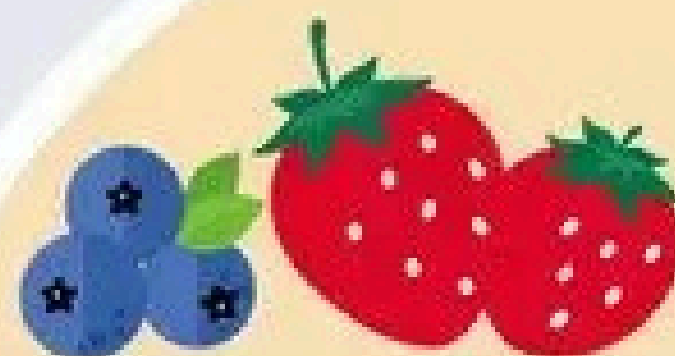
均衡飲食



健康飲食餐盤

水果

含有抗氧化劑，
每天吃 2 份



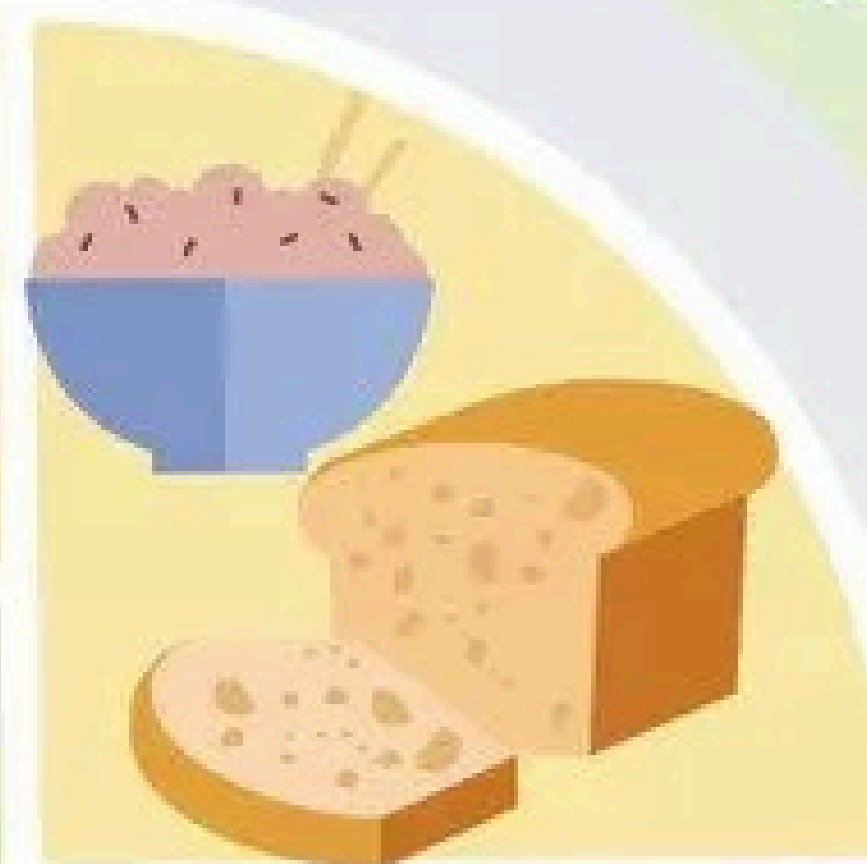
蔬菜

含有膳食纖維，
品種愈多愈好，
至少吃 3 份



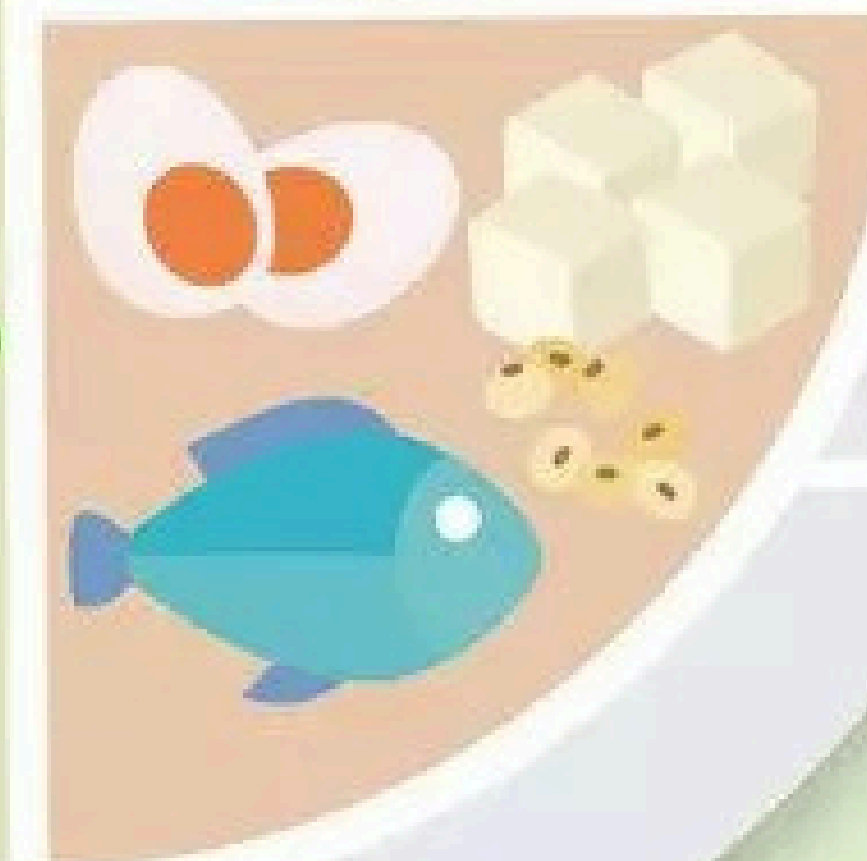
全穀物

對血糖水平的
影響較少



健康的蛋白質

可支持肌肉生長



經常活動!

健康的油

多喝水

參考資料：

哈佛大學公共衛生學院營養資料來源

哈佛醫學院哈佛健康通訊

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

www.health.harvard.edu

健康飲食原則

- 食物的選擇要多元化，以免偏食
- 每餐應以五穀類為主
- 均衡攝取蔬菜及水果類
- 進食適量豆魚肉蛋類及奶品類食物
- 減少吃含高脂肪、高糖分、高鹽分和
經醃製的加工食品
- 每天飲用6-8杯水
- 飲食要定時和定量

