

陈笃生医院
营养与饮食部门

健康饮食指南



我的健康餐盘是什么？

我的健康餐盘展示如何平衡和健康的饮食。如果您有任何病情，先和您医生讨论商谈。



您的餐盘应该包括：



全谷类



肉类



水果蔬菜



健康油

如何使用我的健康餐盘？



水果和蔬菜应该占餐盘的
 $\frac{1}{2}$



全谷物应该占餐盘的 $\frac{1}{4}$



肉类与其他代替品应该占
餐盘的 $\frac{1}{4}$

全谷物

全谷物为您的身体提供能量。

全麦(糙米, 面包)比精制谷食品(白米, 白面包)更健康。

例如:



糙米粉



全麦面包



麦片



糙米

•水果和蔬菜

水果和蔬菜含高纤维, 维生素和矿物质, 能助于预防便秘、心脏病、中风与其他慢性疾病。

例如:



香蕉



芹菜



胡萝卜



葡萄



豆子



苹果



西兰花

•肉类与其他代替品

肉与其他代替品有助于建立及维持肌肉, 和促进伤口愈合。

例如:



鱼



肉



豆腐



鸡肉



牛奶



鸡蛋

•选择更健康的食用油，如：



花生油



橄榄油



菜籽油



葵花籽油



豆油

钙质

钙质能助于强健骨骼和牙齿，预防骨质疏松症。

•高钙质食物包括：



牛奶



豆腐



酸奶



加钙橙汁



豆奶



鱼

例如沙丁鱼和金枪鱼

软骨头的沙丁鱼可以增加钙！☺

©新加坡陈笃生医院，2019年版权所有。截至2019年2月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。