

营养与饮食部门

健康饮食指南



我们健康餐盘是什么？

我们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，先和您的营养师或医生讨论商谈。



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 $\frac{1}{2}$ 。



肉类与其他代替
品应该占餐盘的
 $\frac{1}{4}$ 。



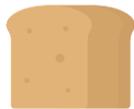
全谷物应该占餐盘
的 $\frac{1}{4}$ 。

全谷物

- 全谷物为您的身体提供能量。
- 全麦物品（糙米、面包）的纤维和营养成分比精制谷食品（白米、白面包）高。
- 例如：



糙米饭 /
糙米粉



全麦面包



麦片



Chapati

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



菜心



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



肌肉



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



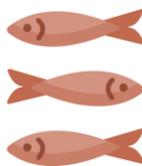
酸奶



加钙豆奶



加钙橙汁



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，2024年版权所有。截至2024年9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。