

## 最佳營養建議是什麼？

最佳建議是遵循《美國人飲食指南》和使用“食物指南金字塔”。依照《飲食指南》行事，您就會變得更健康，患某些特定疾病的風險也會降低。以下是兩歲或兩歲以上的健康美國人遵循的七條健康飲食原則：

- **保持食物的多樣性**，以獲得您所需要的能量、蛋白質、維生素、礦物質和纖維。
- **通過運動來平衡飲食-保持或改善體重**，從而降低患高血壓、心臟病、中風、一些特定的癌症和糖尿病的風險。
- **選擇包含豐富穀物、蔬菜和水果的飲食**。這些食物裏面含有維生素、礦物質、纖維和澱粉，有助於您降低脂肪攝取量。
- **選擇低糖飲食**。含糖量高的飲食裏含有過多的卡路里而營養含量卻很少，並且會導致蛀牙。
- **選擇低鹽低鈉食物**，有助於降低患高血壓的風險。
- **少喝酒精飲料**。酒精飲料營養含量很少或沒有營養。喝酒還會導致很多健康問題。
- **選擇低反式脂肪、低飽和脂肪和低膽固醇食物**，可降低患心臟病和癌症的風險，並有助於保持健康的體重。

## 什麼是“MyPyramid”？

“MyPyramid”可用來指導您選擇適合您的健康食物。“MyPyramid”呼籲進食多樣化的食物，攝取適當分量的卡路里，保持體重或改善體重。



“MyPyramid”根據食物為人體提供營養的不同將食物劃分為不同的類別。色塊的不同大小代表各種食物類別每天應食用的份量。MyPyramid 左邊的階梯提醒您每天做運動的重要性。

### 每類食物我應吃多少才合適？

適合您的特定食物的進食量取決於：

- 您的年齡
- 性別
- 身高
- 您的活動量多大

要根據您的個人需要制訂一個健康飲食方案，請瀏覽 [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov)，查看 Pyramid Tracker。

## 我每日的卡路里應保持在什麼水準？

下表向您顯示您每日應攝入的卡路里。下一頁的列表是您每日應食用的食物量，以您每日的推薦卡路里水準為基礎。

### 卡路里範圍

	不活躍	活躍
<b>兒童</b>		
2-3 歲	1,000	1,400
<b>女性</b>		
4-8 歲	1,200	1,800
9-13 歲	1,600	2,200
14-18 歲	1,800	2,400
19-30 歲	2,000	2,400
31-50 歲	1,800	2,200
51 歲以上	1,600	2,200
<b>男性</b>		
4-8 歲	1,400	2,000
9-13 歲	1,800	2,600
14-18 歲	2,200	3,200
19-30 歲	2,400	3,000
31-50 歲	2,200	3,000
51 歲以上	2,000	2,800

註：就成年人而言，「活躍」指一週之內，幾乎每天做至少 30 分鐘的運動。就兒童而言，則指一週之內，幾乎每天做運動至少 60 分鐘。

保持健康和體重的一個重要方法就是經常運動。如果您希望持續減重，或防止增重，您可能幾乎每天都要運動 60 至 90 分鐘。一週至少休息一天，讓您的肌肉有機會恢復。

每個人在每一類別的食物中都應至少食用最低份數的食物。

因此，您現在已經吃了 7 盎司食物。  
食物分數增加得比您想像的要快。

# 健康飲食指南

## 每日應食用的食物量

卡路里水準	1000	1200	1400	1600	1800	2000
水果	1 杯	1 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯
蔬菜	1 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯	2.5 杯	2.5 杯
穀物	3 盎司	4 盎司	5 盎司	5 盎司	6 盎司	6 盎司
肉類/豆類	2 盎司	3 盎司	4 盎司	5 盎司	5 盎司	5.5 盎司
牛奶	2 杯	2 杯	2 杯	3 杯	3 杯	3 杯
食用油	3 匙	4 匙	4 匙	5 匙	5 匙	6 匙
脂肪/糖 (以卡路里計)	165	171	171	132	195	267
卡路里水準	2200	2400	2600	2800	3000	3200
水果	2 杯	2 杯	2 杯	2.5 杯	2.5 杯	2.5 杯
蔬菜	3 杯	3 杯	3.5 杯	3.5 杯	4 杯	4 杯
穀物	7 盎司	8 盎司	9 盎司	10 盎司	10 盎司	10 盎司
肉類/豆類	6 盎司	6.5 盎司	6.5 盎司	7 盎司	7 盎司	7 盎司
牛奶	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯
食用油	6 匙	7 匙	8 匙	8 匙	10 匙	11 匙
脂肪/糖 (以卡路里計)	290	362	410	426	512	648

## 6-8 盎司麵包和穀類食品難道不過量嗎？

看起來很多，但實際上不然。例如：

- 一片麵包就是一盎司，因此一個三明治作午餐就相當於兩盎司。
- 一小碗穀類食品和一片烤麵包作為早餐就超過兩盎司食物。
- 如果晚餐來一杯大米或麵食，那相當於超過兩盎司的食物。
- 3片或4片小薄餅乾作為零食相當於又增加了一盎司食物。

註：您食用的麵包和穀類食品至少一半應為全麥穀類食品。

## 健康飲食提示

- 每天吃早飯。
- 吃像全麥麵包和麵食、燕麥片或糙米這樣的穀類食品。
- 每天食用各種顏色的蔬菜。不同顏色的蔬菜含有不同的營養成份。
- 在家中和在工作時食用低脂肪低糖的零食。
- 每日三餐。不要不吃或吃零食代替正餐。
- 多喝水。每天喝大約八杯水。
- 在飯館用餐時，只食用一半，將剩下的帶回家。
- 多運動。晚飯後散步而不是看電視。
- 每天至少睡眠 7-9 個小時。

欲瞭解更多信息，請聯繫：

食品與營養資訊中心

美國農業部

電話：(301) 504-5414

[www.nal.usda.gov/fnic](http://www.nal.usda.gov/fnic)

MetroPlus Health Plan 醫療管理部

電話：1-800-579-9798

本出版物中包含的資訊不應替代您的醫生的醫療護理和建議。

資料來源：根據美國農業部和美國健康與人類服務部在 2005 年聯合發佈的《美國人飲食指南》。

MetroPlus Health Plan  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

會員諮詢：

1-800-303-9626

欲獲知 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致電：

1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

01/07 (CHI)

