



建立健康飲食*的秘訣

購買健康食物

- 務必讓您的冰箱和食品櫃中有多樣化的健康食物選擇。
 - 請閱讀標籤，以明確了解最佳選擇。
 - 有關食品標籤的實用準則，請參閱 [choosemyplate.gov/budget-food-label](https://www.choosemyplate.gov/budget-food-label)。
- 事先切好水果或蔬菜，當成簡單的點心。
- 準備全穀類餅乾、低脂乳酪或優格，以及低鹽堅果。
- 搜尋包含水果、蔬菜、全穀類和瘦肉的食譜。

建議多吃的食物

- 讓您的餐盤裝滿一半的蔬菜和水果。
 - 攝取多樣化的紅色、橙色與深綠色蔬菜，如番茄、甘藷和花椰菜。
 - 嘗試在小菜、主菜或點心中加入水果。
- 改用脫脂或 1% 牛奶。
 - 您將可獲得相同於全脂牛奶的鈣質和必需營養素，但脂肪較少且熱量較低。
- 將至少一半的穀類攝取量改為全穀類。
 - 選擇 100% 全穀類麥片、麵包、餅乾、米飯及麵食。
 - 在食品包裝成分表中尋找「全穀」字樣。
- 更換您的蛋白質。
 - 盡量一週二次以海鮮作為蛋白質攝取來源。
 - 多吃豆類，此為天然的纖維和蛋白質來源。
 - 吃小份量的肉類和家禽類，務必選擇瘦肉部位。

建議少吃的食物

- 選擇低糖或無添加糖的食物和飲料。
 - 喝水取代含糖飲料。一罐 12 盎司汽水含有約 10 包糖!
 - 以水果作為點心。將甜點當作偶爾的享受。
 - 以 100% 果汁取代水果風味飲料。
- 仔細查看標籤上的添加鹽分（鈉）。過多鹽分會導致高血壓。
 - 比較食物中的鈉含量，如湯、麵包和冷凍食品 - 選擇數值較低的食物。

- 烹飪時，使用香料或香草取代鹽分增添風味。
- 避免攝取固態脂肪含量高的食物。
 - 飽和脂肪的主要來源包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、比薩、乳酪、香腸和熱狗。盡量偶爾吃這類食物，避免每天攝取。
 - 選擇肉類或禽類的瘦肉部位，以及脫脂或低脂牛奶、優格和乳酪。
 - 使用如橄欖油、芥花油或蔬菜油之類的油脂烹飪，取代固態脂肪，如奶油、乳瑪琳、鮮奶油和起酥油。

均衡的熱量

- 使用 MyPlate 計畫計算工具，了解您每天應攝取多少卡路里：
 - [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](https://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan)
 - 您也可諮詢您的醫師，或者請營養師依據醫療需求建立個人化的計畫。

也請注意：

- 避免份量過大。考慮使用較小的盤子、碗或杯子。
- 盡量避免在餐廳用餐，包括外帶食物。如此會讓您較容易控制您的飲食內容。若您外食，請點較小的份量、分享您的餐點，或留一部分帶回家。

過活躍的生活

- 保持活躍有助於平衡熱量。您的活動量越高，便可攝取更高的熱量。
- 您的健康照護專業人員可協助您找出適合的運動。
- 循序漸進。每次 10 分鐘也能累積成效。許多運動可在家進行，包括採取坐姿或站姿的運動。若有可能，可先從短程散步開始，再逐漸增加。

UHCCommunityPlan.com/CA

* ChooseMyPlate.gov

© 2019 年 United HealthCare Services, Inc. 版權所有。保留所有權利。
956-CST22421 2/19



UnitedHealthcare 不會基於種族、膚色、原國籍、性別、年齡或殘障等理由而在健康計劃和活動中歧視他人。

我們提供免費服務以協助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字版的信函。或者，您可要求口譯員。若要尋求協助，請於週一至週五上午 7:00 至晚上 7:00 致電您健康計劃會員識別卡上所列的免費會員電話號碼或聽障專線 (TTY) 711。

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。