

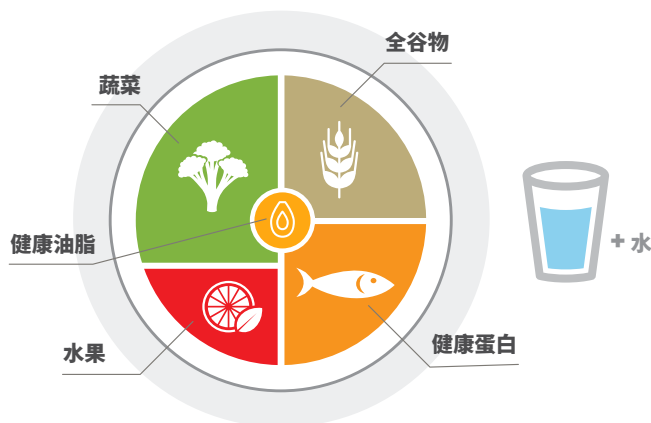
如何吃得更好

✓ 建立健康的饮食模式

全天吃营养均衡的食物，让您的心脏和大脑处于最佳状态。不要担心“特殊食物”- 各种健康食物就是最好的。



健康餐盘



享用

蔬菜、水果、全谷物、豆子、豆类、坚果、植物蛋白（如豆子、扁豆、坚果）、瘦动物蛋白（如去皮家禽肉、鱼类、海鲜、低脂乳制品）。全天多喝水，也可以饮用未加糖的茶和咖啡。

限制摄入

含糖饮料和酒精。少吃咸食、高脂食物以及加工过的肉类。限制摄入黄油、全脂牛奶、全脂酸奶和奶酪等食物。烹饪前去掉家禽的皮。使用植物油，如橄榄油、菜籽油或鳄梨油，而不用椰子油或棕榈油等油类。

避免摄入

反式脂肪。反式脂肪存在于一些从商店购买的烘焙食品和油炸食品中。

✓ 阅读营养标签

营养成分表	
每盒 8 份 一份大小	2/3 杯 (55g)
每份含量	
卡路里	230
每日摄入量百分比*	
脂肪总量 8g	10%
饱和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	

了解食品标签可帮助您做出更健康的选择。

当您有多个选择时，请对比营养成分表。钠、不健康脂肪（饱和脂肪和反式脂肪）和添加糖含量更低的食物对您更好。



成功小贴士



留意各个部分

正餐和零食应包含不同类型的食物，在这其中请为健康食物留出空间。



在家做饭

在家做饭可能比外出就餐更有营养。新鲜、冷冻或罐装的水果和蔬菜都是不错的选择。如果选择罐装或冷冻食品，确保它们不含添加糖或盐。要了解健康的烹饪方法，请访问 heart.org/eatsmart。（英文网站）



寻找 HEART-CHECK

Heart-Check 标记帮助您找到可以纳入健康饮食计划的食物。



需要灵感？

American Heart Association 提供了大量食谱，请参见 heart.org/recipes。（英文网站）

如需了解更多信息，请访问 heart.org/lifes8（英文网站）