

## 飲食習慣逐步改 管理體重更輕鬆

### 1. 選擇低脂食物

- 瘦肉和去皮禽肉
- 低脂和脫脂原味奶類製品
- 不經油炸的原味豆製品

### 2. 多選健康烹調方式

- 焯、蒸、上湯浸、燜、烤、焗、燉、少油快炒、少油煎
- 每人每正餐用少於 2 茶匙油烹調

### 3. 多進食全穀物類、蔬菜和水果

- 全穀物類：糙米、全麥麩包、燕麥（麥皮）等
- 每天進食最少 2 份水果

「1 份水果」的例子：

- 2 個小型水果
- 1 個中型水果
- ½個大型水果
- ½碗水果塊或顆粒狀水果

註：1 湯匙 = 15 毫升，1 碗 = 250 至 300 毫升

- 每天進食最少 3 份蔬菜：

「1 份蔬菜」的例子：

- 1 碗未煮熟蔬菜
- ½碗煮熟蔬菜
- ½碗煮熟瓜類

備註：1 碗 = 250 至 300 毫升

### 4. 限制攝取游離糖

- 以清水或加入新鮮水果片的氣泡水代替含糖飲料
- 以鮮果或無添加糖分的乾果（例如葡萄乾和杏脯乾）代替甜食（例如朱古力、蛋糕和雪糕）
- 購買預先包裝的食物和飲料時，建議閱讀營養標籤，並選擇脂肪、鹽分和糖分含量較低的產品