

# 我的健康餐盘饮食指南

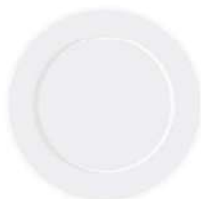
《我的健康餐盘》是保健促进局所推出的简单易懂的示意图，方便您参考健康和营养均衡的一餐应该包括哪些食物。



## 建议使用的器具容量



碗的尺寸：  
1个饭碗



盘子的尺寸：  
直径10寸 (25厘米)



杯的尺寸：  
250毫升

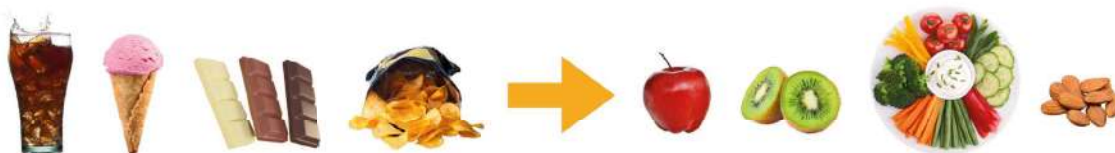
## 我的健康餐盘饮食建议

	<p><b>印度素食</b></p> <p>印度烧饼 (Chapati) 扁豆泥 蔬菜咖喱 1份水果</p>
	<p><b>马来杂菜饭</b></p> <p>糙米饭 叁巴鸡肉 清炒豆芽 长豆炒天贝 1份水果</p>
	<p><b>中餐</b></p> <p>鱼片米粉汤 (加菜) 1份水果</p>

## 健康均衡饮食的小贴士

### 1. 选择较健康的零食

- 用无盐坚果、水果或蔬菜代替薯片或巧克力等零食



- 选择新鲜水果，少喝果汁



### 2. 选用较健康的食用油和涂抹酱



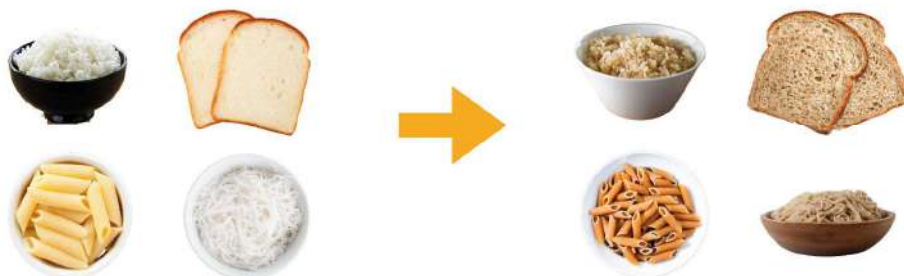
牛油、棕油

菜籽油、橄榄油或葵花籽油以及其涂抹酱

**!** 无论健不健康，脂肪都有较高的热量 (卡路里)。  
请谨慎适量食用以避免过度摄取。

### 3. 选择全谷类食品

- 以全谷类食品代替精制谷物能让饱足感更持久
- 全谷类食品也含有较高的营养价值和纤维





#### 4. 采用较健康的烹饪方法

- 与其采用高脂肪烹饪方法 (例如油炸), 建议尝试水煮、清蒸、清炒或烧烤等低脂肪方式烹饪菜肴



- 烹饪前去除明显的脂肪和皮



- 酱汁或汤含有较高的脂肪、钠和热量, 因此建议减少它们的摄取量



#### 5. 让白开水成为您的首选饮料

- 选择无添加糖或蜜糖的饮料 (例如白开水、茶、咖啡)



- 在白开水里加入薄荷叶或水果块不仅不会增加热量, 还能让饮料的风味更加丰富!



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure