



患者及照护者教育

# 驾驶室健康饮食小贴士

只要稍加规划，您在工作时也能吃得健康。带上几瓶水，打包一份午餐，然后备好当天的零食。以下建议可以帮助您在路上保持健康。

## 口渴时选择喝水

从家里带几瓶自来水，而不是购买汽水、果汁或运动饮料。纽约市的自来水既干净又免费！这将为您节省金钱，减少热量。

在夏季，将自来水冷冻在瓶子里，带进驾驶室。冰块会在您当班时融化，然后您就可以随时喝到冷饮。

## 饥饿时选择健康的零食和正餐

- 选择水果和蔬菜作为零食，而不是薯片。您将保持更长时间的饱腹感，并获得更好的营养。
- 香蕉、苹果和其他水果都是可以在路上轻松食用的零食。
- 在家里切好胡萝卜和芹菜等蔬菜，装在小袋子里带上。
- 每天吃一小把不加盐的核桃、杏仁、开心果或其他坚果，有助于保持心脏健康。
- 从家里带午餐。这样既省钱又健康。餐厅的食物含盐量很高。

## 了解更多信息

纽约市出租车和豪华轿车委员会 (TLC) 驾驶员资源

[www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page](http://www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Tips for Healthy Eating in Your Cab - Last updated on April 19, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利