



患者及照护者教育

# 健康饮食小贴士

健康饮食有助于降低罹患心脏病、高胆固醇、中风和其他健康问题的风险。

## 进行健康的饮食搭配



图 1. 进行健康的饮食搭配。” data-entity-type=" image" data-entity-uuid=" 0" src=" /sites/default/files/patient\_ed/cancer\_prevention/healthy-plate-en.png" />  
**蔬菜和水果占餐盘的一半**

- 食用不同颜色的蔬菜和水果，如深色绿叶蔬菜、红辣椒和橙色南瓜。这将确保您获得所需的全部营养。对健康饮食而言，土豆不算蔬菜。因为它会提升血糖水平。

## 全谷物占餐盘的 1/4

- 全谷物食品包括全麦、大麦、小麦粒、藜麦、燕麦和糙米。您也可以摄入采用全谷物制成的食物。与白面包、白米饭和其他精制谷物相比，这类食物对血糖和胰岛素的影响较小。它们还能帮助消化食物，保持心脏健康，控制体重。

## 蛋白质占餐盘的 1/4

- 鱼、家禽（如鸡肉和火鸡肉）、豆类和坚果都是健康的蛋白质来源。这类食物可拌入沙拉或与蔬菜搭配食用。红肉（如牛肉）的摄入量限制在每周 1 到 2 份。请勿摄入加工肉类，如熏肉和香肠。

乳制品的摄入量限制在每天 1 或 2 份低脂或脱脂牛奶或酸奶。脱脂牛奶和 1% 牛奶的钙含量和营养成分与全脂牛奶相同，但脂肪更少，热量更低。

烹饪时使用健康的植物油，例如橄榄油、菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油和花生油。

喝水、咖啡或茶。避免饮用汽水和能量饮料等高糖饮料。喝完一罐 12 盎司的汽水相当于吃了 10 包糖！

您偶尔也可以犒劳一下自己。橄榄油、坚果和牛油果等食物对心脏有益。不过它们的热量很高，所以应少量食用。限制摄入披萨、冰淇淋、饼干、油炸食品以及用棕榈油、人造黄油或黄油烹制类食物的次数。

## 了解更多信息

MyPlate

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

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 - Last updated on May 16, 2022

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