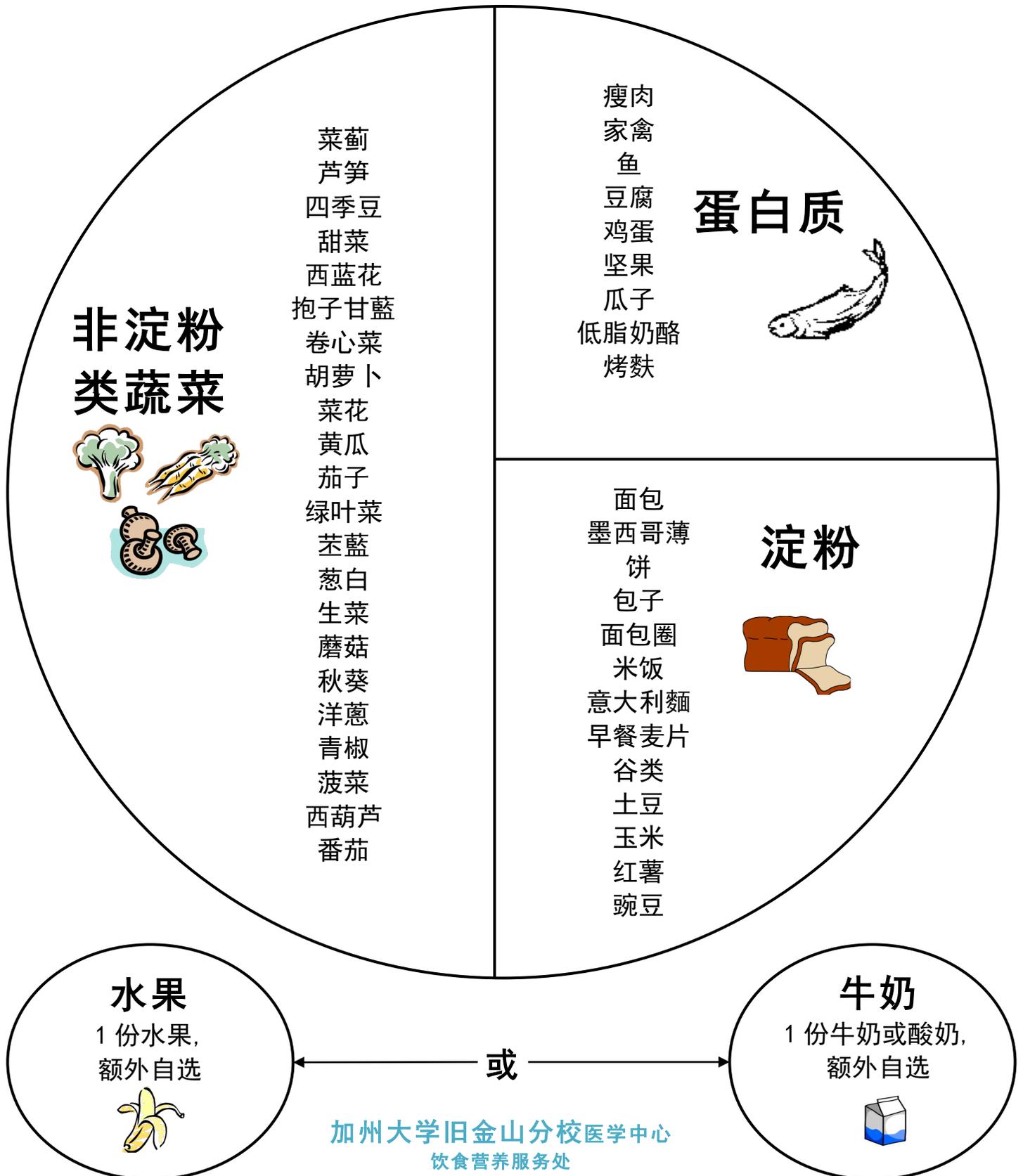


餐盘的分布

健康饮食指南



第一步：加上半盘非淀粉类蔬菜。

- 非淀粉类蔬菜热量低，碳水化合物含量少，但含有大量的纤维。因此，吃非淀粉类蔬菜可以让你觉得很饱，但不会增加体重或使血糖升高。
- 每餐尽量吃一到两杯非淀粉类蔬菜（不包括第三步中所列举的淀粉类蔬菜）。
- 生熟蔬菜均可。

第二步：每餐蛋白质限制在四分之一盘。

- 选食瘦肉，鸡肉，或鱼。一餐中的蛋白质的体积不应该超过你的手掌大小。只吃蛋白可以降低胆固醇的摄入量。
- 选食豆腐，坚果，或瓜子。一餐中可以吃两汤勺的坚果和瓜子或半杯豆腐。

第三步：每餐淀粉类食物限制在四分之一盘。

- 淀粉是碳水化合物。碳水化合物消化后变成葡萄糖。所以限制碳水化合物摄入量可以帮助控制体重和血糖。
- 选食面包，薄饼，面包圈，米饭，麦片，面条，或淀粉类蔬菜。
 - 如果你选食面包，一餐不要超过两片面包或半片面包圈。
 - 如果你选食汉堡或热狗面包，一餐不要超过一个。
 - 如果你选食薄饼，一餐不要超过两张小饼或一张大饼。
 - 如果你选食米饭，麦片，面条，或淀粉类蔬菜，一餐不要超过一小碗（差不多象一个妇女的拳头大小）。淀粉类蔬菜包括豆类，土豆，玉米，红薯，豌豆，和南瓜。
- 尽量选食粗粮，象全麦面包，全麦薄饼，糙米，全麦面条，等。

第四步：可选加一份水果或奶制品。

- 水果，牛奶，和酸奶都含有碳水化合物。要想控制体重和血糖，最好在水果和奶制品中选一项。你也可以把水果或奶制品留到餐后当小零食。
- 含有碳水化合物的饮料会使血糖快速增高，所以尽量**避免**喝果汁。
- 一份水果相当于：
 - 一个小苹果，桔子，桃，梨，香蕉，或橙子，或半个大号水果
 - 3/4 杯鲜菠萝块，蓝莓，黑莓
 - 17 个葡萄
 - 1 又 1/4 杯草莓或西瓜
 - 1 杯哈密瓜，白兰瓜，木瓜
- 选食低脂或脱脂奶制品以利于心血管健康和控制体重。
- 一份奶制品相当于：
 - 1 杯（8 盎司）脱脂，1%脂奶，或豆奶
 - 2/3 到 1 杯无糖脱脂水果酸奶

第五步：减少脂肪。

- 尽量避免往食物里加高脂调味品，如奶油，人造奶油，蛋黄酱，肉汁，沙拉油，奶油浓汁或酸奶油。用香料，胡椒，辣椒等调味。
- 尽量用低脂烹调办法，如烤，烘，或蒸。尽量避免油炸食物。