

我的餐盘

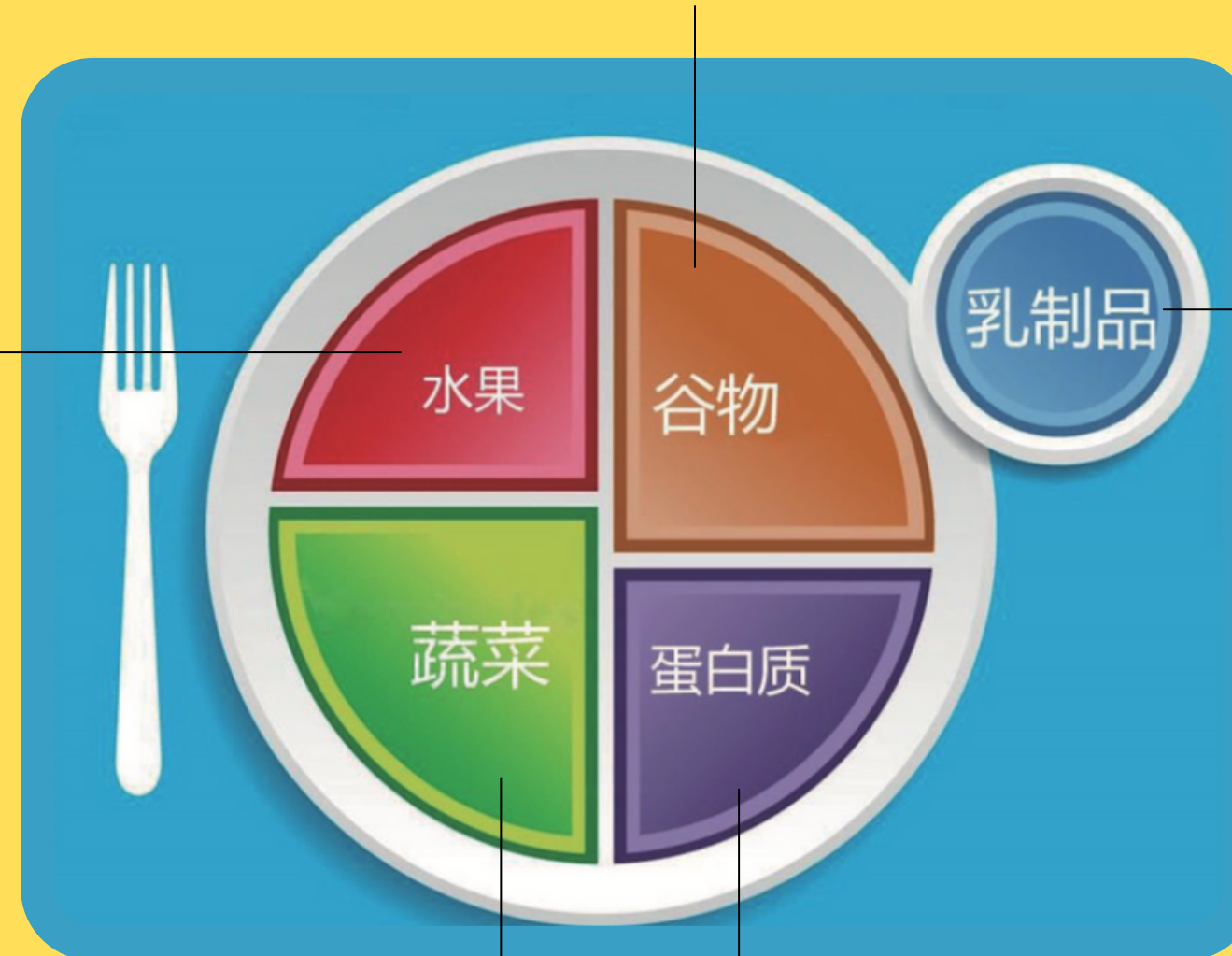
“我的餐盘” (MyPlate) 是可以通过提示从食物种类中作出健康的选择来帮助人们建立更加健康的饮食模式。健康的饮食就是在适合每个人的能量需求下，控制所有食物和饮料的摄入。

想象这个餐盘是每日每餐的摄取量。四分之一 应为水果，四分之一是蔬菜，四分之一是谷类，四分之一是蛋白质，外加一天一杯奶制品。

同时减少添加糖，盐，和饱和脂肪酸的摄入， 并且保持一定的运动，会更加有助于卡路里平衡和体重管理，并且减少慢性疾病的风险。

尽量选择食用完整的水果。每日果汁的摄取应不超过2杯。

每日摄取谷物中的一半应为全谷物（粗粮），例如粗粮面包，糙米，小米等。



选用低脂（1%）或脱脂，包括：牛奶，酸奶，奶酪或者豆类饮品

丰富不同种类的蔬菜摄取。深绿色，红色和橙色蔬菜，豆类，淀粉类和其他蔬菜。

丰富蛋白质的摄取来源，例如：海产品，肉类，家禽类和蛋类；坚果，种子和豆制品。



尽量摄取完整的水果和选择100%纯果汁。

完整水果包括干果，冷冻，罐装以及新鲜水果。

相较于完整水果，果汁的膳食纤维更少而且升糖指数更高，建议每日饮用不超过2杯。

具体推荐量：两杯

一杯等于：

-1个大个香蕉

1杯橘子

1/2杯葡萄干

1杯100%果汁

摄取不同种类的蔬菜，包括新鲜，冷冻以及罐装蔬菜。

在选择罐装蔬菜时，阅读标签，尽量选择低盐或无盐产品。

具体推荐量：
2 1/2 杯

一杯等于：

两杯生菠菜

1一个大灯笼椒

1杯迷你萝卜

一杯豌豆

一杯蘑菇

健康饮食中应包含多种蛋白质。植物和动物蛋白是主要是蛋白质来源，例如，海鲜，肉禽蛋奶，坚果和种子，和豆制品。尽量选择瘦肉。坚果和种子

蛋白质除含有蛋白质外，还含有B族维生素

具体推荐量：5 1/2 盎司

1盎司等于：

-1 盎司 金枪鱼

-1/4 杯 熟豆类

-1 大汤匙 (tbsp) 花生酱

-1个鸡蛋

选择全谷物（粗粮），例如糙米，藜麦，燕麦，杂粮等。相较于全谷物含有整个谷粒，而精制谷物（例如大米，白面包，饼干）经过加工丢失了膳食纤维，铁和其他营养物质。

具体推荐量：6 盎司

1 盎司等于：

一片面包

1/2杯熟燕麦

1小玉米饼 (tortilla)

1/2杯熟米饭

奶制品提供提供多种营养素，包括钙，磷，维生素A，维生素D，核黄素，维生素B12，钾，锌，镁，硒等。乳糖不耐受的人群和不能或不想选用奶制品的人应该选择同样提供奶制品类似营养成分的食品，特别是钙，例如，强化大豆饮品。

具体推荐量：3 杯

1杯等于：

-1 杯牛奶

-1 cup 酸奶

-2 盎司 芝士