



American Heart Association.
Healthy for Good™

如何吃得更好



1 建立健康的飲食模式

作出明智的選擇，並建立整體健康的飲食習慣。注意卡路里，少量進食。

享用

蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果、植物性蛋白質、
瘦肉動物蛋白質、無皮家禽、魚類



限制

含糖飲料、鈉、加工肉品、精製碳水化合物 (如添加糖和
加工穀物食品)、全脂乳製品、雞蛋、高度加工食品、熱
帶油 (如椰子和棕櫚油)、鈉



避免

反式脂肪和部分氫化油脂 (存在於一些市售烘焙食品和油炸
食品中)

3 成功秘訣



注意卡路里

僅攝取與您運動消耗卡路里相
當的卡路里。瞭解食用份量並
保持份量合理。



自己煮

學習健康的烹調方法，來控制
食物的營養成分。



辨別「心臟打
勾記號」

「心臟打勾記號」能幫助您找出
可列入健康飲食計畫的食物。



認識六大高
鹽食物

限制每天攝取的鈉含量。認識
六大高鹽食物。這些常見食物
中可能含有過量的鈉。

麵包卷

披薩

三明治

冷盤和醃肉

湯類

墨西哥捲餅和炸玉米餅

2 查看營養標示

營養成分

每罐含 8 份 食用份量	2/3 杯 (55 g)
每份含量 卡路里	230
% 每日所需值*	
總脂肪 8g	10%
飽和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	

學習如何查看和理解食品標示，可幫助您
作出更健康的選擇。

如果您有多種選擇，請比較營養成分。選
擇鈉、飽和脂肪和糖含量較低的產品。

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/EATSMART