

打造您自己的健康袋

正在尋找更健康的選擇嗎？下次去雜貨店購物時，請考慮運用這些健康的訣竅和技巧。

水果和蔬菜

生鮮產品

- 是維他命、纖維和礦物質的重要及美味來源
- 能夠保護您免受癌症和其他慢性疾病的侵害
- 卡路里、脂肪、鈉和膽固醇含量低



零食

嘗試選擇以下零食：

- 含有重要的營養成分，可幫助您長時間維持飽足感
- 富含纖維（對結腸有益）
- 熱量不超過 200 卡路里
- 鈉含量不超過每日攝入量 (DV) 的 5%
- 含糖量不超過 5 克 (g) 或是未添加糖
- 總脂肪含量不超過 7 克，飽和脂肪含量不超過 2 克
- 不含反式脂肪

例如堅果、起司、乾果、什錦果仁、水果杯、燕麥棒、爆米花和烘培薯片/玉米片。



穀類食物

考慮食用以下穀物：

- 全麥或是全穀物
- 每份含有 2 克或更多纖維

例如全麥麵包和義大利麵、糙米和燕麥片。



罐裝食品

選擇有以下標示的罐頭食品：

- 「不加鹽」或「低鈉」
 - 每份罐裝蔬菜的鈉含量為 220 毫克 (mg) 或以下
 - 每份罐裝豆類的鈉含量為 290 毫克或以下
- 採用「100% 果汁」或「以原果果汁罐裝」的水果罐頭



飲料

選購飲料時：

- 避開標示有「添加糖」的飲料。
- 閱讀營養標籤，確保每份額單位中的含糖量不超過 24 克（或 2 湯匙）。
- 選擇每 8 盎司熱量低於 24 卡路里的飲料（牛奶和 100% 果汁除外）。
- 選擇 1% 或脫脂的牛奶。
- 考慮購買氣泡水或蘇打水。
 - 紐約市的自來水免費且健康。



如需詳細資訊，請掃描 QR 碼或是造訪 nyc.gov/health 並搜尋「shop healthy」（健康購物）。

