

# 打造您自己的健康包

寻找更健康的选项？您下次前往杂货店购物时，  
请考虑运用这些健康的诀窍和技巧。

## 水果和蔬菜

### 生鲜产品：

- 富含维生素、纤维和矿物质
- 能有效预防癌症和其他慢性疾病
- 低热量、低脂肪、低钠、低胆固醇



## 零食

### 尝试选择以下类型的零食：

- 含有重要营养物质，帮助维持饱腹感
- 富含纤维（纤维对结肠有好处）
- 热量不超过 200 卡路里
- 钠含量不超过每日摄入量 (DV) 的 5%
- 含糖量不超过 5 克 (g) 或是未添加糖
- 总脂肪含量不超过 7 克，饱和脂肪含量不超过 2 克
- 不含反式脂肪

例如坚果、奶酪、干果、什锦果仁、什锦水果、燕麦卷、爆米花和烤薯片。



## 谷物

### 考虑食用以下谷物：

- 全麦或全谷物
- 每份含有 2 克或更多纤维

例如全麦面包和意大利面、糙米和燕麦片。



## 罐装食品

### 选择贴有以下标签的罐装食品：

- “不加盐”或“低钠”
  - 每份罐装蔬菜的钠含量不超过 220 毫克 (mg)
  - 每份罐装豆制品的钠含量不超过 290 毫克
- 采用“100% 果汁”或“以纯水果果汁罐装”的水果罐头



## 饮料

### 购买饮料时：

- 避开标有“添加糖”的饮料。
- 阅读营养标签，确保每份单位中的含糖量不超过 24 克（或 2 汤匙）。
- 选择每 8 盎司热量低于 24 卡路里的饮料（牛奶和 100% 果汁除外）。
- 选择含 1% 脂肪或脱脂牛奶。
- 考虑购买气泡水或苏打水。
  - 纽约市的自来水免费且健康。



如需详细信息，请扫描二维码或访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索“shop healthy”（健康购物）。

