



紐約市
健康飲食
與活躍生活
指南



改善健康的力量 掌握在您的手中。

健康飲食與活躍生活可以幫助您減輕體重、
管理壓力、更有活力，並為您的子女樹立良好的
典範。此指南提供養成健康習慣的簡單步驟，
包括節省時間與金錢的小秘訣。



健康飲食

吃什麼？



餐食

4



飲料

8



點心

9

怎麼吃？



聰明採購

10



烹煮營養的餐食

13



外出用餐時選擇正確的食物

14



活躍生活

做什麼？



日常活動

16



體育與運動

16

怎麼做？



設定目標

17



將活動列入您的日程安排

18



把紐約市當成您的健身房

18

一天一點變化 — 簡單的改變比較容易長期保持。即使只是細微的改變，也可能創造極大的成果。立即開始行動！



健康飲食

在充滿快餐與大份量的當今社會裡，要尋求均衡的飲食並不總是很容易。大部分的成年人一天所需的熱量大約是 2,000 卡或以下。依年齡與活躍程度而定，青少年所需的熱量介於 1,000 至 2,000 卡之間。

所食入的熱量若超過身體活動所燃燒的熱量，會造成過重與健康問題，例如高血壓、心臟病、糖尿病與一些癌症。此節將協助您管理熱量與食物份量。



餐食

建立健康的餐盤

從尺寸正確的盤子或碗開始。成人的餐盤應該是直徑 9 英吋，兒童的餐盤應該是直徑 7 英吋。

- 餐盤的 $\frac{1}{2}$ 裝滿水果與蔬菜。
- 餐盤的 $\frac{1}{4}$ 放精益蛋白質。
- 餐盤的 $\frac{1}{4}$ 放全穀類或澱粉。



吃更多的水果與蔬菜

水果與蔬菜含有大量的纖維，可以讓您有飽足感，且熱量較低。每天吃水果與蔬菜可以降低您患上心臟病、肥胖症、糖尿病與一些癌症的風險。

選擇什麼

- 各種色彩的水果與蔬菜
- 新鮮、冷凍與罐裝：挑選含有其本身的汁液而非糖漿的罐裝水果。選擇低鈉或不加鹽的罐裝蔬菜。
- 完整的水果取代果汁：完整的水果具有更多的纖維，可幫助您獲得飽足感。

水果與蔬菜



穀類



蛋白質

父母小秘訣：

- 如果您吃蔬菜，您的孩子也會吃蔬菜。
- 保持耐心比施加壓力更有效。以不同的方式多次提供水果與蔬菜給小孩。

如何省錢

- 當季的水果與蔬菜比較美味且便宜。到當地的農夫市集逛逛。
 - 使用電子福利轉賬卡（EBT）在農夫市集花 \$5 可以額外得到 \$2 的「健康小錢」（Health Bucks），您可以利用其購買蔬菜與水果。「健康小錢」的獲取時間為 7 月到 11 月。
- 購買整顆的蔬菜水果，而不是切好的。
- 在購買冷凍或罐裝水果與蔬菜時，注意查看商店品牌與促銷。
- 有些水果與蔬菜（像綠葉蔬菜與莓果）的腐爛速度較快，應盡早食用。根菜類（像筍瓜、胡蘿蔔與馬鈴薯）的保存時間較長。
- 如果可能，開始自己種菜。您可以在窗台上以盆栽的方式種植香草與蔬菜。

紐約市民如何在飲食中增加更多的水果與蔬菜

Kari — 我在炒蛋裡加入新鮮或冷凍的西蘭花、甜椒與菠菜。連我的兩歲小孩都愛吃！

Lonnie — 如果想吃更多的新鮮農產品，購買當季的蔬果可以省下大筆的金錢。YouTube 上有各種食譜！

Elizabeth — 我把水果包裝成我和兒子一週的點心。我最喜歡的是橘子、香蕉與李子。



水果與蔬菜



穀類



蛋白質



食用精益蛋白質

富含蛋白質的食物（例如瘦肉、家禽、魚或豆類）可以提供營養成分，並讓您有飽足感。精益（低脂）的蛋白質比較有益於您的心臟與腰圍。其中含有較少的飽和脂肪，此類脂肪會提高LDL（「壞」）膽固醇並增加患心臟病的風險。

選擇什麼

- 植物性蛋白質（例如乾豆、乾扁豆與堅果以及豆腐等大豆產品）
- 罐裝豆：挑選低鈉或不加鹽的罐裝豆，務必在使用之前用水沖洗。
- 蛋
- 去皮的雞肉與火雞肉、精瘦的紅肉切片
- 魚或貝類



如何省錢

- 選擇更平價的蛋白質（例如豆類、扁豆、蛋與罐裝魚）。
- 嘗試吃乾豆。乾豆甚至比罐裝豆更加便宜，而且味道鮮美。
- 在促銷時大量購買健康的肉片。按份量用密封袋冷凍。



水果與蔬菜



糙米



鷹嘴豆



選擇全穀物

全穀物中的膳食纖維可以維持較長時間的飽足感，並可降低患心臟病的風險。全穀物的「全」(“whole”)字應是成分表上第一種成分的一部份。

選擇什麼

- 100% 的全穀物麵包，每片至少含有 2 克的纖維
- 糙米與全麥麵食
- 全麥或玉米餅
- 燕麥：選擇不加糖的燕麥並以新鮮水果調味。
- 較不常見的全穀物，例如藜麥與大麥：是米與麵食的絕佳替代品。
- 原味、微鹹的爆米花

如何省錢

- 購買商店品牌的全穀物。
- 批量購買全穀物。放入冰箱可以保存較長的時間。

父母小秘訣：

- 混搭您每週購買的各種麥片、麵包與三明治餡料，讓美食多樣化。
- 讓小孩自己動手取食物。告訴他們剛開始先拿少量的食物。告訴他們如果還沒吃飽，再去取更多的食物。

紐約市民如何在沙拉中增加精益蛋白質

Andrea — 我會在沙拉中加入鷹嘴豆或黑豆。有時候加入烤雞肉或金槍魚。

Kodak — 為了準備工作一週的份量，我用容器盛裝沙拉，並加上調味的黑豆、水煮蛋、蝦子、蕃茄、洋蔥、大蒜與黃瓜。每天出門前，我會從冰箱中拿出一盒。

紐約市民如何製作更健康的飲料

Michelle — 我會在水裡加入草莓、藍莓、覆盆子、橘子片、蘋果片與新鮮薄荷。

Sha-Nee — 我會在水裡加入檸檬、萊姆與薄荷... .. 非常好喝！

Grace — 煮新鮮的茶，然後放涼，不加糖，加入新鮮的香草。加入新鮮的柑橘或使用冷凍的水果塊做為冰塊！



飲料

選擇水與其他健康飲料

美國人現在食入的熱量比以往任何時候都多，而這些額外的熱量中近一半來自含糖飲料，例如汽水、運動飲料、果汁、加糖的咖啡與茶。一瓶 20 盎司的汽水就含有 250 卡以及超過 16 茶匙的糖。含糖飲料還會導致孩童與成人出現蛀牙。

重新審視您的飲料，從下面的健康飲料清單中進行選擇。

選擇什麼

- 紐約市自來水：既安全又美味，而且免費。在自來水中加入檸檬、萊姆、橘子、西瓜、黃瓜或薄荷，即可製成清新的飲料。
- 不加糖的茶：加一片檸檬或一茶匙蜂蜜。
- 蘇打水或蘇打汽水：直接飲用或加入 100% 純果汁。
- 咖啡：喝純咖啡或加無脂或低脂牛奶。
- 喝純牛奶、無脂（脫脂）或低脂（1%）牛奶。

如何省錢

- 出門時使用可重複使用的水瓶。
- 以蘇打水或純水調和 100% 純果汁。這可以減少熱量，並讓果汁保存較長時間。
- 避免飲用花式咖啡與飲料。那些飲料既昂貴又添加了糖與熱量。

父母小秘訣：

- 只有母乳、配方奶與水可以裝在瓶子裡給孩子喝。
- 給孩童飲用水與純牛奶、低脂或脫脂牛奶。避免添加人工香料的牛奶，例如巧克力或草莓牛奶。
- 1 至 2 歲的孩童只應該喝全脂牛奶。
- 如果提供果汁，請挑選用 4 盎司果汁盒包裝的 100% 純果汁。避免水果風味的飲料，這些飲料通常加糖，營養成分很少。



點心

打包美味的點心

點心可以提供維持健康和預防慢性疾病所需的營養成分。請確定您是真的餓了，而不只是口渴、無聊或焦慮。從多種食物類別中選擇點心，以求多樣化與滿足感。

選擇什麼

- 新鮮蔬菜蘸沾醬，比如鷹嘴豆泥或酪梨醬
- 整顆的水果與低脂原味優格
- 蘋果或香蕉切片與一匙花生醬或其他堅果醬
- 全麥餅乾與全熟的水煮蛋或低脂的起司條
- 一把水果乾與不加鹽的堅果
- 原味、微鹹的爆米花與一片水果

紐約市民打包什麼點心

Michelle — 我會用大蒜與油炒綠葉蔬菜，例如羽衣甘藍與菠菜。這些會讓我有飽足感，直到下班回家！

Beth — 我會用攪拌機打杏仁牛奶與冷凍的香蕉，做成快速又有飽足感的點心。

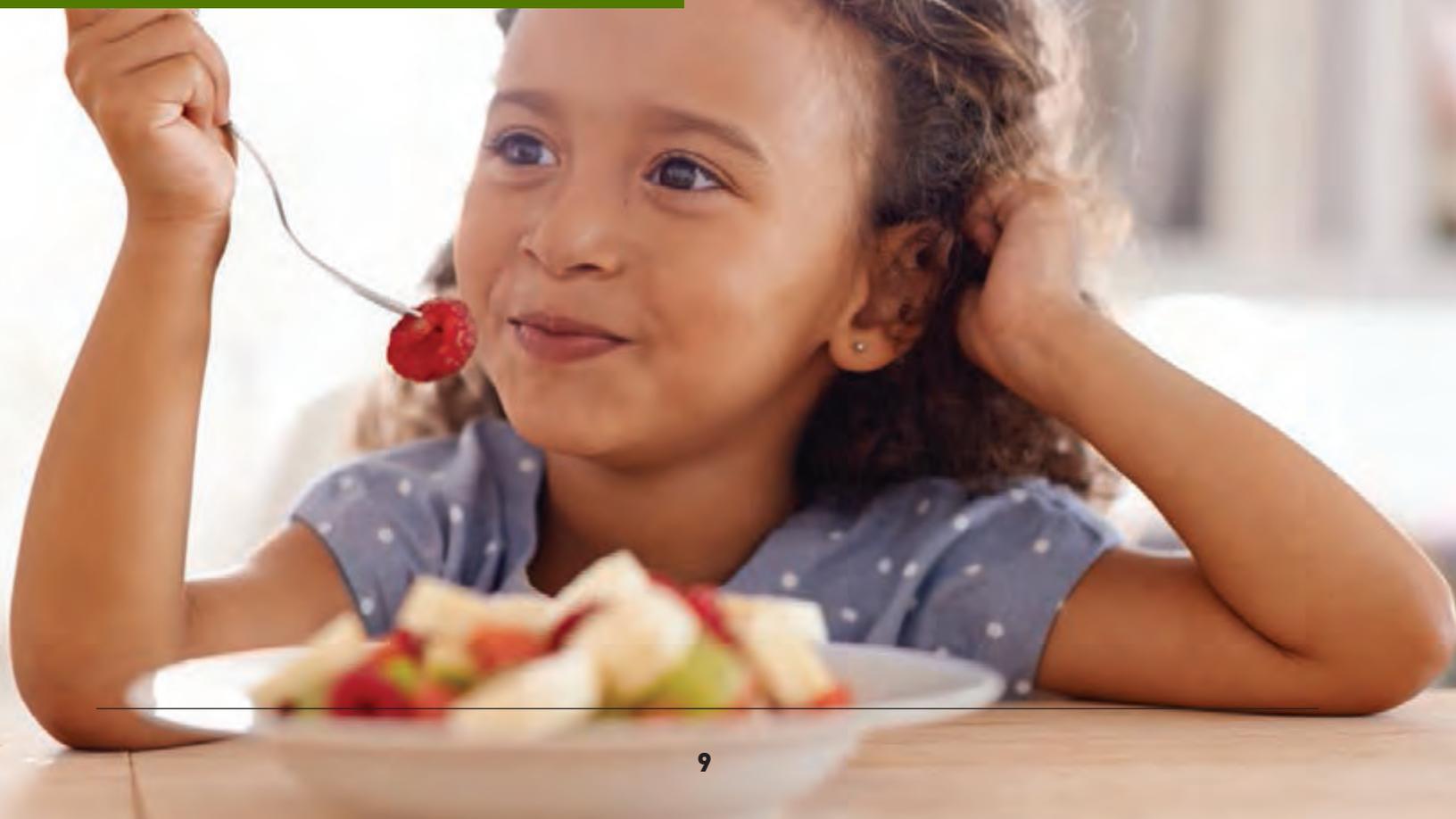
Susan — 我會用 4 盎司杯打包鷹嘴豆泥與西蘭花。蘸著吃很有意思！

如何省錢

- 用前一晚的剩菜製做的迷你版點心。
- 自己動手切水果與蔬菜，而不去購買切好的農產品。
- 批量購買一週份量的點心。
- 在家打包點心，方便外出攜帶。

父母小秘訣：

- 安排餐食與點心時間，讓小孩上餐桌時是飢腸轆轆的。
- 讓點心變得有趣。讓小孩協助準備簡單的點心，例如水果串、優格凍糕與迷你貝果披薩。





聰明採購

超市貨架上有成百上千種競爭產品，讓人眼花撩亂。利用以下的小秘訣有助於為自己與家人購買最健康的食物。

選擇什麼

- 從外面的走道開始。這些通常是農產品、奶製品與蛋，以及肉品區，一般販售的都是最新鮮的產品。
- 考慮超市以外的選擇。您可以在農夫市集、綠色攤車以及參加健康購物 (Shop Healthy) 的雜貨店與酒窖，找到價格合理的新鮮水果與蔬菜，以及其他健康食物。
- 查看所有包裝食品的成分表。選擇具有以下成分表的產品：
 - 清楚明瞭
 - 看起來像是食物
 - 沒有很多糖（例如玉米糖漿、葡萄糖、糖蜜、蜂蜜與濃縮果汁）
 - 不含部分氫化的油或反式脂肪
- 查看營養成分標籤 (Nutrition Facts Label)。注意包裝的份量與份數。然後比較熱量、纖維與鈉。

選擇低鈉。

太多的鈉（鹽）會增高血壓與心臟病及中風的風險。大部分人攝取的鈉量都超出每天 2,300 毫克的建議限值 — 大約為一茶匙的鹽。

如何省錢

- 嚴守計畫。出門前先擬定購物清單，並避免在飢餓時購物。
- 找到最划算的交易。查看每週的雜貨店廣告或促銷與折價券的傳單，以做出健康的選擇。
- 充分利用您採買的東西。挑選可以用於多種食譜的食材，並盡量使用每種蔬菜的所有部位。
 - 製做黑豆玉米餅當晚餐。把剩下的豆子加入湯裡。
 - 烤甜菜與雞肉當沙拉。使用剩下的雞肉拌炒甜菜梗。
- 若要瞭解裝在不同大小容器中的產品的最佳價值，請比較單價。單價較低的食物較划算。

父母小秘訣：

- 利用在商店的時間教導小孩選擇健康的食品。一起閱讀食品標籤並比較食物。
- 讓您的孩子當「農產品挑選者」。讓他們在商店或農夫市集幫忙挑選水果與蔬菜。

需要幫助為自己或家人購買健康食品嗎？ 您可能有資格獲得財務援助。

紐約州婦女、嬰兒和孩童特殊補充營養計畫 (New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)
請造訪 www.health.ny.gov 並搜尋“WIC”或致電 800-522-5006 (TTY 接入：800-655-1789)。

紐約市人力資源管理局 (New York City Human Resources Administration) 補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)，以前稱為糧食券

請造訪 nyc.gov/hra 並搜尋「How to apply for SNAP」(如何申請 SNAP) 或致電 HRA 資訊專線，電話：718-557-1399。



外部走道：

大部分的時間在此採買新鮮完整的食物。

奶製品/蛋

肉/禽肉/海鮮

熟食

冷凍水果與蔬菜

中間走道：

在這裡採買高纖麥片、
堅果醬、全穀物、堅果、
水果乾與罐頭豆等食物。

新鮮水果與蔬菜

新鮮麵包

收銀檯





烹煮營養的餐食

在家烹調的餐食通常比較營養，且比外面的餐食便宜。在家烹煮會讓您使用更新鮮的食材與較少的鹽、節省金錢並讓您控制份量。利用這些小秘訣讓烹調更健康、容易且平價。

- 使用健康餐盤規劃工具規劃一週的餐食。
 - 把較複雜的餐食保留到您知道會比較有空的時候準備並烹煮。
 - 多煮一些，在空閒時間較少的晚上食用剩菜。立即冷凍或冷藏剩菜。
- 盡可能使用完整的食物（新鮮的水果與蔬菜、精益蛋白質與全穀物）。
 - 可能的話先把蔬菜切好。保留一些做為快速的點心之用。
 - 將蔬菜加入湯、燉菜與醬汁裡。

- 略過預製的麵食醬汁，改為自製：低鈉罐裝蕃茄 + 洋蔥 + 自選的新鮮蔬菜 = 美味的田園風味醬汁。
- 將水果加入熱或冷麥片、優格或沙拉裡。
- 以不加糖的燕麥當早餐，取代含糖麥片。嘗試加入肉桂與整個水果增加甜味。
- 在烘焙時，以全麥麵粉取代全部或部分的白麵粉。
- 阿斗波醬、蒜鹽與檸檬胡椒等調味料都含鹽。若要不加鹽又能增添風味，使用牛至、九層塔、芹菜籽、咖哩粉、辣椒粉或新鮮香草調味。
- 烘焙、炙烤、燒烤、水煮、翻炒與清蒸都是健康的烹調方式。
- 使用您可以煮成一鍋的食譜，以節省備料與洗碗的時間。
- 找尋簡單的食譜：從 7 月到 11 月在參與的農夫市集參觀烹調示範與營養研討會。
- 和朋友或家人一起烹煮。把煮飯變成傳統，並大家一起輪流為彼此烹煮。
- 在用餐時間關閉電視，以避免吃太多。
- 在每個人都取了第一份的菜量之後，將餐碗或大盤移離餐桌。

父母小秘訣：

- 讓用餐時間變成親子時間。和孩子一起烹煮與用餐。
- 創造有趣且放鬆的用餐環境。關閉電視，一家人圍坐在一起。
- 讓小孩自行取食物。





外出用餐時選擇正確的食物

現在的食物份量都比較大。有些餐廳的前菜或快餐餐食有超過 1,500 卡 — 幾乎是一整天所需的熱量。我們所食用的鹽份大約有 80% 是來自包裝食品與餐廳，而不是鹽罐。

在外出用餐時，遵守這些小秘訣：

- 若有提供的話，檢查菜單上的熱量，並詢問營養資訊。
 - 若要查看全國最大連鎖餐廳所販售的食物營養成分，請造訪 menustat.org。
- 要求將沙拉醬、醬汁或其他澆頭放在旁邊，讓您可以控制添加的量。
- 要求您的食物以不加鹽的方式烹煮。
- 挑選較健康的配菜，例如沙拉或清蒸蔬菜等。
- 與朋友分享您的餐食，或打包一半之後回家享用。
- 挑選菜單上清蒸、燒烤或炙烤的食物，取代油炸或油煎。
- 略過麵包籃、薯片或薯條。

健康體重的簡易小秘訣：

- 吃早餐、午餐與晚餐。略過任一餐都會讓您更飢餓，下一次用餐時不大可能選擇健康的食品。
- 細嚼慢嚥以避免過量。您的胃需要大約 20 分鐘才會將吃飽的訊息傳遞給大腦。
- 每一餐都要喝水。那會填飽肚子。
- 在開始用餐時，先喝清湯或蔬菜沙拉。
- 每晚要睡七到八小時。缺乏睡眠伴隨體重增加。
- 選擇高纖食物（例如水果、蔬菜、豆類與全穀物），這些食物的飽足感時間較長且熱量較低。





活躍生活

定期身體活動可以幫助您：

- 避免許多慢性疾病
- 維持健康的體重
- 改善情緒
- 強化與保護骨骼、肌肉與關節
- 睡得更好

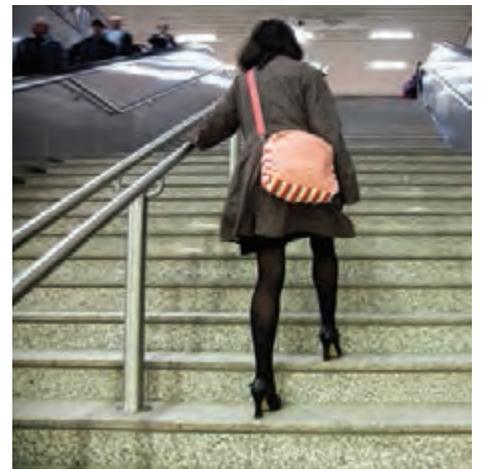
成年人應該至少每週運動五天，每次 30 分鐘。青少年需要至少每天 60 分鐘。

要維持活躍，不一定要去健身房。



日常活動

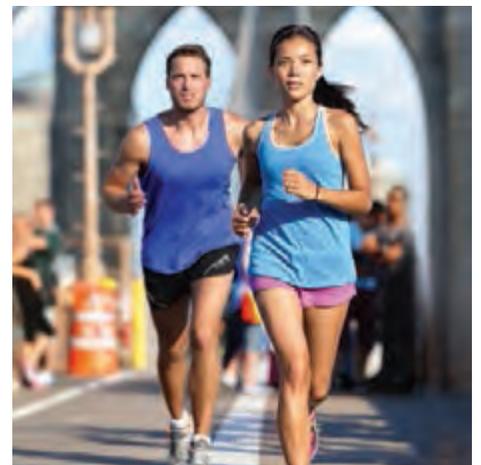
- 走路、清潔、推手推車、整理花園、爬樓梯



體育與運動

- 快走、跑步、游泳、騎自行車、舉重、打籃球、上有氧運動或尊巴舞課

和醫生討論適合您的安全活動。





設定目標

- 設定您可以達成的目標，並寫下來。在達成目標時，自我獎勵。
- 如果選擇您喜歡的活動，比較有可能堅持下去。
- 改變運動，以不同的方式活動身體，避免無聊。
 - 有氧活動（像快走、跑步）
 - 強化肌肉活動（像伏地挺身、仰臥起坐、舉重）
 - 強化骨骼活動（像跳躍）
 - 平衡與伸展活動（像瑜珈、伸展與武術）

請牢記，即使少量的運動也比不運動好。

父母小秘訣：

- 讓小孩參與做家事，例如吸塵、擦地與鋪床。
- 在家庭慶祝時，舉行去公園或動物園出遊等動態活動。
- 關掉電視。改為隨著音樂起舞、去散步或玩動態遊戲。





將活動列入您的日程安排

- 將一般的會議改成「步行會議」 - 和同事走出戶外，並在走路的時候規劃或激盪腦力。新鮮的空氣可以激發新的想法並提高工作效率。
- 在一整天分配多次 10 分鐘運動。利用網路上或社區內免費或低價的健身課程。
- 自行購買在家使用的舉重設備、健身帶或瑜珈墊。
- 用餐後一家人一起散步。

加入您家鄰近的走路團體，或上 BeFitNYC.org 尋找免費與低價的健身點子。

- 紐約市好身材 (Shape Up NYC) 在許多地方每週都提供免費的健身課程。若要查詢您家附近的 Shape Up 課程，請造訪 nycgovparks.org 並搜尋“Shape Up NYC”。

一次做一點的 一日運動

- 提早一站下地鐵 ————— 10分鐘。
- 快走往返去吃午餐 ————— 20分鐘。
- 騎自行車到農夫市集 ————— 15分鐘。
- 和小孩在遊樂場追逐 ————— 15分鐘。

總共60分鐘的健身！

- 快走處理雜務 ————— 20分鐘。
- 走樓梯取代搭電梯 ————— 5分鐘。
- 把車子停在距離工作地點 ————— 5分鐘。
幾個街區的位置

總共30分鐘的健身！



把紐約市當成您的健身房

- 享受紐約市可步行的地標與數千英里的人行道、步道與綠色空間。
- 有一百多萬名紐約市民騎自行車上學、上班或休閒。騎自行車在城市中到處走走，既方便又便宜。請記得戴安全帽！

紐約市民如何維持活躍

Ingrid — 我的方法是走路到公園，然後在走路之間盡可能跑步。在幾週過後，我逐漸可以跑得更多，最後我可以繞著中央公園的水庫跑一圈，中間不用停下來休息。我也發現往小山上跑讓平地跑步變得更簡單。

Beauregard — 我一直都是從布魯克林走到曼哈頓，然後再走回去，而且我不喝汽水。為我歡呼吧！喔！我也很愛吃蔬菜！





有興趣騎自行車嗎？請造訪 nyc.gov/dot
並搜尋“Bicyclists”與“Bike maps”

資源

- 紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - 請造訪 nyc.gov 並搜尋 “Healthy Eating” 瞭解健康飲食與活躍生活的更多資訊。
 - 傳簡訊 SoGood 到 877-877 或造訪 nyc.gov 並搜尋 “farmers’ markets” 以尋找附近的農夫市集。
 - 在社交媒體上瞭解或分享健康秘訣。
 - Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
 - Twitter: @nychealthy
 - Instagram: nychealthy
- 美國健康與民眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) ，飲食指南
 - 請造訪 health.gov/dietaryguidelines
- 疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) ，維持健康體重的秘訣與工具，
 - 請造訪 www.cdc.gov/healthyweight
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)
 - 請造訪 www.heart.org
- 選擇我的餐盤 (Choose My Plate)
 - 請造訪 www.choosemyplate.gov 並搜尋 “Healthy Eating on a Budget” 或 “SuperTracker”

The logo for NYC Health, featuring the letters "NYC" in a large, bold, black, sans-serif font. Below "NYC" is the word "Health" in a smaller, black, sans-serif font. A small trademark symbol (TM) is located at the top right of the "NYC" text.

NYC
Health