



纽约市民 健康饮食及 积极生活 指南



您有能力改善自身的健康。

健康饮食和积极生活可以帮助您减轻体重、管理压力、提升精力，并为您的孩子树立良好榜样。本指南提供了养成健康习惯的简单步骤，包括各种省时省钱的秘诀。



健康饮食

饮食构成

	正餐	4
	饮料	8
	零食	9

饮食方式

	精明购物	10
	烹制营养餐	13
	在外就餐时合理饮食	14



积极生活

具体内容



日常活动

16



运动与锻炼

16

具体方式



设定目标

17



将运动融入日常生活

18



将纽约市变成自己的健身房

18

循序渐进，简单的改变更有助于长期保持。即使是微小的变化也能发挥巨大作用。立即行动！



健康饮食

如今，快餐和大份量饮食已成为餐饮主流，要想饮食均衡并非易事。大多数成年人每天仅需要摄入约 2,000 卡路里或更少的热量。根据年龄和活动水平，幼儿每天需要摄入 1,000 到 2,000 卡路里。

如摄入的热量超过身体活动所消耗的热量，则可导致超重和健康问题，如高血压、心脏病、糖尿病和某些癌症。本部分将帮助您管理卡路里和膳食份量。



正餐

打造健康盘中餐

先选择合适尺寸的餐盘或碗。成人餐盘应为 9 英寸，儿童餐盘应为 7 英寸。

- 餐盘的 $\frac{1}{2}$ 装水果和蔬菜。
- 餐盘的 $\frac{1}{4}$ 装精益蛋白质。
- 餐盘的 $\frac{1}{4}$ 装全谷类或淀粉类食物。



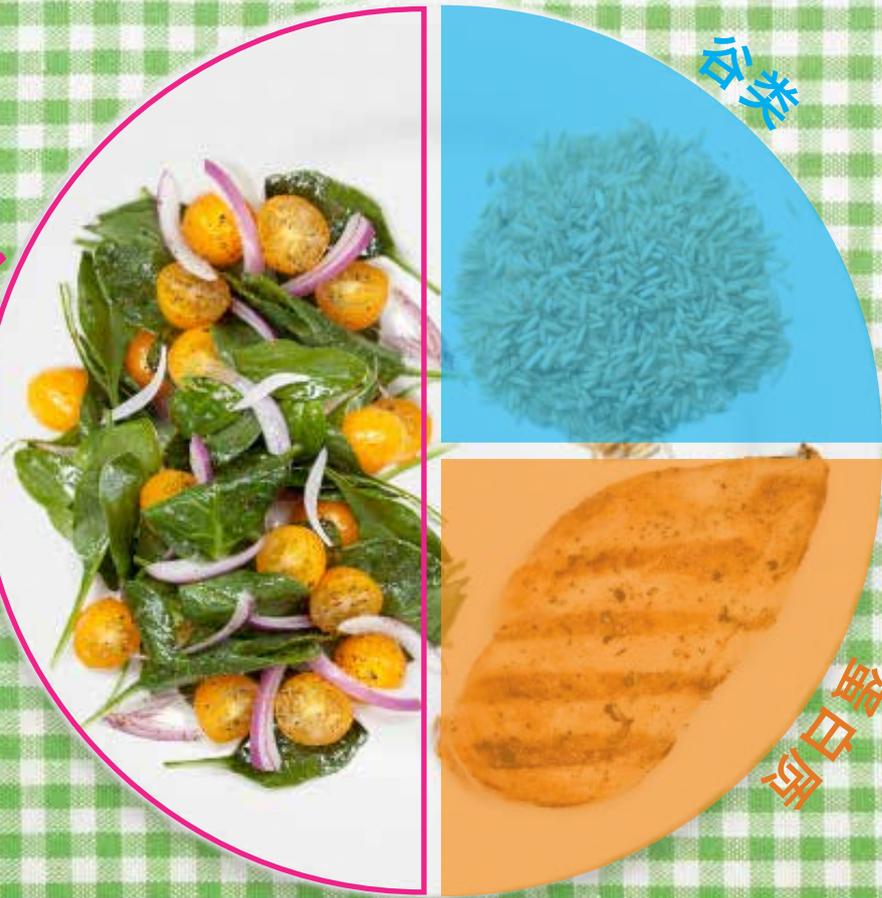
多吃水果和蔬菜

水果和蔬菜含有大量的纤维，有助于产生饱腹感，减少热量摄入。每天食用水果和蔬菜能降低罹患心脏病、肥胖症、糖尿病和某些癌症的风险。

食物选择

- 各种颜色的水果和蔬菜
- 新鲜、冷冻和罐装类型：选择以果汁而非糖浆浸泡的罐装水果。选择低钠或无盐的罐装蔬菜。
- 食用整个水果，不要食用果汁：整个水果含有更多的纤维，有助于产生饱腹感。

水果和蔬菜



谷物

蛋白质

给家长的建议：

- 以身作则，多吃蔬菜，孩子也会照做。
- 耐心教导胜于强迫。以多种方式多次喂孩子吃水果和蔬菜。

省钱妙招

- 当季水果和蔬菜口感更好，价格更实惠。不妨到当地的农贸市场亲自挑选。
 - 在农贸市场使用电子福利转账 (EBT) 卡每消费 5 美元即可获得 2 美元的健康券，可用于购买水果和蔬菜。健康券可在 7 月至 11 月期间使用。
- 购买整个水果和蔬菜，不要购买切好的食品。
- 在购买冷冻或罐装水果和蔬菜时，挑选商店自有品牌和减价产品。
- 某些水果和蔬菜（如绿叶蔬菜和浆果）较容易变质，应该优先食用。如南瓜、胡萝卜和土豆等根茎类蔬菜的保存时间较长。
- 如有可能，可在自家花园种植水果和蔬菜。您可在窗台用盆种植草本植物和蔬菜。

纽约人如何在他们的饮食中添加更多水果和蔬菜

Kari — 我在炒鸡蛋时会加入新鲜或冷冻的西兰花、青椒和菠菜。我两岁的孩子非常喜欢吃！

Lonnie — 如果你想吃更多新鲜的食物，那么不妨购买当季产品，这样可以节省很多钱。YouTube 上有海量的食谱！

Elizabeth — 我会为自己和儿子准备水果，作为平日食用的点心。我最喜欢的水果是橙子、香蕉和李子。



水果和蔬菜



谷物



蛋白质



食用精益蛋白质

富含蛋白质（如瘦肉、家禽、鱼肉或豆类）的食物可提供营养，并有助于产生饱腹感。精益（低脂肪）蛋白质对心脏健康更有益，保持身材。这类食物含有较少的饱和脂肪，饱和脂肪会增加低密度脂蛋白（“坏”）胆固醇并加大罹患心脏病的风险。

食物选择

- 植物蛋白（如干豆、干扁豆和坚果）以及大豆制品（如豆腐）
- 罐装豆类：选择低钠或无盐产品，切记在食用前应先冲洗。
- 蛋类
- 去皮鸡胸肉和火鸡胸肉，或红肉的精瘦肉
- 鱼类或贝类



省钱妙招

- 选择价格更实惠的蛋白质食物，如豆类、扁豆、鸡蛋和鱼罐头。
- 尝试干豆。干豆比罐装豆价格更便宜，而且味道可口。
- 肉类减价时可以大量购买对健康有益的部位。按食用份量用密封袋分装保存。



水果和蔬菜



谷类



蛋白质



选择全谷类

全谷类中的膳食纤维可让您长时间保持饱腹感，并降低罹患心脏病的风险。在全谷类食物的成分表中，第一成分应含“全”字样。

食物选择

- 100% 全谷类面包，每片至少含有 2 克纤维
- 糙米和全麦面食
- 全麦或玉米饼
- 燕麦片：选择无糖和新鲜水果口味燕麦片。
- 不常见的全谷类，如藜麦和大麦：这两种都是米饭和面食的完美替代品。
- 原味、微咸的爆米花

省钱妙招

- 购买商店自有品牌全谷类食物。
- 大量购买全谷类食物。放入冷冻室保存，以延长保质期。

给家长的建议：

- 将您每周购买的各种谷类、面包和三明治馅料搭配食用，增加多样性。
- 让孩子自主就餐。教孩子先取少量食物。告诉孩子，如进食后仍感到饥饿，可以再取食。

纽约人如何在沙拉中添加精益蛋白质

Andrea — 我会在沙拉中加鹰嘴豆或黑豆。有时会加烤鸡肉或金枪鱼。

Kodak — 要准备一周的工作餐，我做了沙拉，搭配调过味的黑豆、水煮蛋、虾、番茄、洋葱、大蒜和黄瓜，用饭盒按份量分装好。每天我从冰箱里拿出一盒出门上班，简单方便。

纽约人如何制作健康饮料

Michelle — 我会在水里加草莓、蓝莓、覆盆子、橙片、苹果片和新鲜薄荷。

Sha-Nee — 我在水里加了柠檬、酸橙和薄荷……味道很棒！

Grace — 泡新鲜的茶叶，冷却后再喝，不加甜味剂，而是加一点新鲜香草。加新鲜柑橘，或使用冰冻水果块作为冰块！



饮料

选择水和其他健康饮料

与过去相比，美国人现在摄入的热量更多，在这些多余的热量中，近一半来自含糖饮料，如汽水、运动饮料、果汁、加糖咖啡和茶。仅一瓶 20 盎司的汽水就含有 250 卡路里的热量和超过 16 茶匙的糖。含糖饮料还会造成儿童和成人蛀牙。

好好想想您要喝的饮料，可以从以下列出的健康饮料中进行选择。

饮料选择

- 纽约市自来水：安全免费，口感好。在自来水中加入柠檬片、酸橙片、橙片、西瓜片、黄瓜片或薄荷片，就可做出清爽可口的饮料。
- 不加糖的茶：加一片柠檬或一茶匙蜂蜜。
- 汽泡水或苏打水：喝原味苏打水或添加一点 100% 纯果汁。
- 咖啡：喝原味咖啡或添加无脂或低脂牛奶。
- 纯牛奶、无脂（脱脂）或低脂（1%）牛奶

省钱妙招

- 出门在外时，使用可重复使用的水瓶。
- 将 100% 纯果汁加入汽泡水或白开水。这样可以减少热量，并且使果汁保存更长时间。
- 不喝花式咖啡和饮料。它们不仅价格贵，而且还添加了糖和热量。

给家长的建议：

- 宝宝喝的瓶装液体只能是母乳、配方奶粉和水。
- 儿童可以喝水、纯牛奶、低脂或脱脂牛奶。避免选择添加有人工香料的牛奶，如巧克力味或草莓味牛奶。
- 1 至 2 岁的儿童只能喝全脂牛奶。
- 如果想给孩子喝果汁，那么可以从 4 盎司盒装果汁中选择 100% 纯果汁。避免选择水果味的饮料，这类饮料通常含糖且营养成分较少。



零食

准备美味零食

零食可提供保持健康和预防慢性疾病所需的营养成分。不应在感觉口渴、无聊或焦虑时食用零食，只有真正感到饥饿时才可进食零食。从多种食品中选择零食，以获得更丰富的零食种类和满足感。

零食选择

- 新鲜蔬菜搭配蘸酱，如鹰嘴豆泥或鳄梨酱
- 全水果和低脂原味酸奶
- 苹果片或香蕉片和一匙花生酱或其他果仁酱
- 全麦饼干和一个煮透的鸡蛋或低脂奶酪条
- 一把干果和无盐坚果
- 原味、微咸的爆米花和一块水果

给家长的建议：

- 安排好吃正餐和零食的时间，让孩子在感到饥饿时才就餐。
- 增加吃零食的乐趣。让孩子帮助制作简单零食，如水果串、酸奶冻糕和迷你百吉饼比萨。

纽约人如何准备零食

Michelle — 我会用大蒜和油炒绿叶蔬菜，比如羽衣甘蓝和菠菜。这能让我在下班回家前一直有饱腹感！

Beth — 我用搅拌机混合杏仁奶和冷冻香蕉，就能快速做出容易让人有饱腹感的零食。

Susan — 我会准备 4 盎司的鹰嘴豆泥和西兰花。搭配蘸酱口味更好！

省钱妙招

- 将前一天晚餐剩余的食物预留一小部分，作为第二天的零食
- 自己切水果和蔬菜，不购买预先切好的食物。
- 大量购买，再按每次的食用份量分装一周的零食。
- 在家分装好零食，外出时携带享用。





精明购物

超市货架上摆放了数百种同类产品，让您不知如何选择。以下建议将帮助您及家人选购最健康的食物。

食物选择

- 先从外侧通道的货架开始挑选。这些区域一般摆放的是农产品、乳制品、蛋类和肉类，也通常是最新鲜的产品。
- 考虑在超市以外的地方购物。您可以在农贸市场、绿色食品车和加入 Shop Healthy 的食品店和杂货店找到价格合理的新鲜水果和蔬菜以及其他健康食品。
- 查看所有包装食品的成分表。所选产品的成分表应：
 - 浅显易懂
 - 成分天然
 - 不含大量的糖（如玉米糖浆、葡萄糖、糖蜜、蜂蜜和果汁浓缩物）
 - 不含部分氢化油或反式脂肪
- 查看营养成分标签。请注意包装上的食用份量和份数。再对比热量、纤维和钠。

选择低钠产品。

摄入过多钠（盐）会引起血压升高，并增加罹患心脏病和中风的风险。大多数人摄入的钠均超过每天 2,300 毫克（约一茶匙盐）的建议摄入上限。

省钱妙招

- 严格按照计划购买。购物前先制定购物清单，避免在饥饿时冲动购物。
- 留意特价产品。查看每周杂货店的广告或特价传单以及健康食物优惠券。
- 善加利用您购买的食物。选择您可在多个食谱中使用的食材，尽可能利用蔬菜的每个部分。
 - 烹制黑豆玉米饼当晚餐时，不妨将剩余的黑豆加入汤中。
 - 烤甜菜和鸡肉做沙拉时，可以在炒菜时使用剩余的鸡肉和甜菜叶。
- 要从不同尺寸包装的产品中找到最划算的产品，则应比较产品单价。单价较低的产品更划算。

给家长的建议：

- 在购物时教孩子有关健康食物选择的知识。与孩子一起看食品标签并进行比较。
- 让孩子成为“挑选农产品的小能手”。让孩子帮忙在商店或农贸市场挑选水果和蔬菜。

需要如何为您和家人购买健康食品的相关帮助？

您可能有资格获得经济援助。

纽约州妇女、婴儿和儿童特别营养补充计划
(Special Supplemental Nutrition Program for
Women, Infants and Children, WIC)

访问 www.health.ny.gov 和搜索“WIC”或致电
800-522-5006（听障专线 800-655-1789）。

纽约市人力资源管理局营养补充援助计划
(Supplemental Nutrition Assistance Program,
SNAP)，之前为“粮食券计划”

访问 nyc.gov/hra 和搜索“如何申请 SNAP”
(如何申请 SNAP) 或拨打 HRA 信息热线
718-557-1399。



外侧通道:

在这里花费大部分的时间来选购新鲜的天然健康食品。

乳制品/蛋类

肉类/家禽/海鲜

熟食

冷冻水果与蔬菜

中间通道:

在这里购买高纤维谷类、果仁酱、全谷类、坚果、干果和罐装豆等食品。

新鲜水果与蔬菜

新鲜面包

收银台







烹制营养餐

与在外就餐相比，自制家常餐往往更有营养且更经济实惠。如在家煮食，您可以使用更新鲜的食材，少放盐，不仅节省钱，还能控制份量。以下建议有助于烹制健康、简单和实惠的餐食。

- 使用健康饮食规划工具来规划一周的餐食。
 - 当您知道有更多的时间来准备和烹煮食物时，可烹饪工序复杂的菜肴并保存多天。
 - 如果时间有限，则可多做一点，并对前一晚剩下的食物加以利用。立即冷冻或冷藏剩余食物。
- 尽可能多地使用天然健康食品（新鲜水果和蔬菜、精益蛋白质和全谷类）。
 - 如果可能，可以预先切好蔬菜。预留一部分作为随手零食。
 - 在汤、炖菜和酱汁中加入蔬菜。

- 少用预先做好的意大利面酱，自制健康酱汁：低钠罐装番茄 + 洋葱 + 您选择的新鲜蔬菜 = 美味田园风味酱汁。
- 在冷热谷类、酸奶或沙拉中加入水果。
- 早餐选择燕麦片（无糖），而不选择含糖谷片。尝试添加肉桂和整个水果以增加甜味。
- 烘焙时，使用全麦面粉替代全部或部分白面粉。

- 如阿斗波、大蒜盐和柠檬胡椒粉等调味料通常都含盐。如希望在不加盐的情况下增加风味，可使用牛至、罗勒、芹菜籽、咖喱粉、辣椒末或新鲜香草。
- 烘焙、炙烤、烧烤、水煮、清炒和清蒸均属于健康的烹煮方式。
- 使用能够同在一锅烹煮的食谱，以节省准备时间并减少菜肴数量。
- 寻找简单食谱：7月至11月期间可前往参与活动的农贸市场，参观烹饪示范和参加营养研讨会。
- 与朋友或家人一起烹饪。让烹饪成为家庭传统，相互轮流做饭。
- 用餐时间关闭电视，以避免饮食过量。
- 每人拿到第一份食物后，从餐桌上拿掉上菜碗或上菜盘（蔬菜除外）。

给家长的建议：

- 将用餐时间变成家庭时光。与孩子一同烹饪和用餐。
- 营造有趣轻松的用餐环境。关掉电视，一家人坐在一起用餐。
- 让孩子自主就餐。





在外就餐时合理饮食

如今的食物份量比以往更大。某些餐馆的主菜或快餐含热量超过 1,500 卡路里，几乎达到一整天应摄入的热量。此外，在我们摄入的盐当中，几乎 80% 的盐来自于包装食品和餐厅食物，而并非来自家中烹饪菜肴。

当您在外就餐时，应遵循以下建议：

- 如提供，可查看菜单上食物的热量信息并询问营养成分。
 - 要查看全国最大型连锁餐厅所售食品的营养成分，请访问 menustat.org。
- 可要求将调味汁、酱汁或其他佐料放在一旁，以便控制添加量。
- 可要求烹饪食物时不加盐。
- 选择更健康的菜品，如沙拉或蒸蔬菜。
- 与朋友分享您的食物，或将其中一半的打包回家，稍后再食用。
- 查找菜单上以清蒸、烧烤或炙烤方式制作的菜肴，不吃油炸或煎制食物。
- 避免选择各式面包、薯片或炸薯条。

保持健康体重的简单秘诀：

- 正常吃早餐、午餐和晚餐。不按时进餐会让您感觉更饿，而且很可能会选择不健康的食品作为下次进餐的食物。
- 细嚼慢咽，避免暴饮暴食。从胃传递吃饱的信号至大脑约需 20 分钟。
- 每次用餐时喝水。喝水让您容易有饱腹感。
- 开始用餐前，先喝一碗肉汤或吃一份蔬菜沙拉。
- 确保夜晚有七到八小时的睡眠时间。睡眠不足会引起体重增加。
- 选择高纤维食物，如水果、蔬菜、豆类和全谷类，有助于保持更长时间的饱腹感并减少热量摄入。





积极生活

定期的体育锻炼有助于您：

- 预防多种慢性疾病
- 保持健康体重
- 改善情绪
- 强化和保护骨骼、肌肉和关节
- 改善睡眠质量

成年人每天应至少运动 30 分钟，每周运动五天。青少年每天应至少运动 60 分钟。

您不一定要到健身房才能进行锻炼。



日常活动

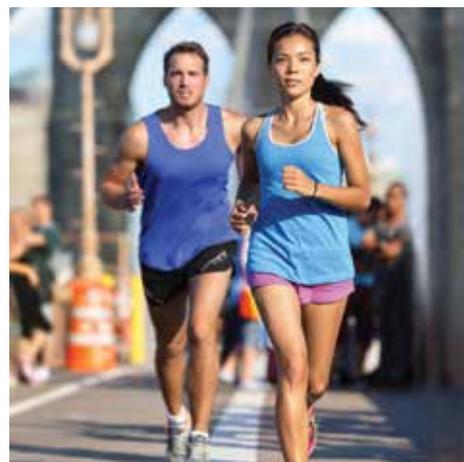
- 走路、打扫卫生、推婴儿车、修剪花草、爬楼梯



运动与锻炼

- 快走、跑步、游泳、骑自行车、举重、打篮球、参加健美操或尊巴舞课程

咨询医生，了解哪些活动对您是安全的。





设定目标

- 设定一个您可以实现的目标，并记下来。当您实现目标后，可自我奖励。
- 如您选择自己喜欢的运动，则更可能坚持目标。
- 改变锻炼方法，以不同的方式改善身体健康，避免产生厌倦。
 - 有氧运动（如快走、跑步）
 - 肌肉强化运动（如俯卧撑、仰卧起坐、举重）
 - 骨骼强化运动（如跳跃）
 - 平衡和伸展运动（如瑜伽、拉伸、武术）

请谨记，无论运动量大小，均胜过完全不运。

给家长的建议：

- 让孩子参与做家务，如吸尘、打扫和铺床。
- 如举行家庭庆祝活动，可选择一些活动量大的活动，如到公园或动物园游玩。
- 关掉电视。相反，您可以随音乐跳舞、外出散步或玩积极的游戏。





将运动融入日常生活

- 以“步行会议”取代常规会议，与同事一同到室外，一边散步一边计划工作或进行讨论。新鲜空气能够激发新的创意，提高生产效率。
- 每天分多次进行锻炼，每次锻炼 10 分钟。利用网上或社区提供的免费或低价健身课程。
- 自行购买哑铃、健身带或瑜伽垫，便于在家锻炼使用。
- 餐后和家人一起散步。

加入您所在社区的健走团体或访问 BeFitNYC.org 寻找免费和低价的健身选择。

- **Shape Up NYC** 每周在许多地方提供免费健身课程。要查找您所在社区提供的 Shape Up 课程，请访问 nycgovparks.org 并搜索“Shape Up NYC”。

积少成多，实现每天的锻炼目标

- 提前一个地铁站下车 ————— 10 分钟
- 快走到午餐地点，餐后快走返回 ————— 20 分钟
- 骑自行车到农贸市场 ————— 15 分钟
- 在操场上追逐奔跑的孩子们 ————— 15 分钟

共计锻炼 60 分钟！

- 以快走的方式跑腿办事 ————— 20 分钟
- 爬楼梯，而不乘电梯 ————— 5 分钟
- 将车停在远离工作地点几个街区的位置 ————— 5 分钟

共计锻炼 30 分钟！



将纽约市变成自己的健身房

- 尽情享受纽约市适宜步行的地标和数千英里的人行道、走道和绿化带。
- 超过一百万纽约人骑自行车上学、上班或外出游乐。如需穿行城市，骑自行车当属方便实惠的出行方式。请记住，骑行时应佩戴头盔！

纽约人如何保持活跃状态

Ingrid — 我的方法是步行到公园，然后在步行期间尽可能多跑动。几周之后，我慢慢地越跑越远，最后我能绕中央公园水库一口气跑一圈。我还发现，在斜坡上跑步后，平地跑就十分轻松了。

Beauregard — 我从布鲁克林步行到曼哈顿，然后原路返回，沿途我甚至都没有喝汽水。我为自己感到骄傲！噢，我也喜欢吃蔬菜！



对骑车感兴趣？访问 nyc.gov/dot 并搜索“Bicyclists”
(自行车租赁) 和“Bike maps” (骑行地图)



资源

- 纽约市健康与心理卫生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - 访问 nyc.gov 并搜索 “Healthy Eating” (健康饮食)，获取有关健康饮食和积极生活的更多信息。
 - 发送短信 SoGood 至 877-877 或访问 nyc.gov 并搜索 “farmers’ markets” (农贸市场)，寻找您附近的农贸市场。
 - 在社交媒体上学习或分享健康提示。
 - Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
 - Twitter: @nychealthy
 - Instagram: nychealthy
- 美国卫生及公共服务部 (U.S. Department of Health and Human Services), 饮食指南
 - 访问 health.gov/dietaryguidelines
- 疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention), 保持健康体重的提示与工具
 - 访问 www.cdc.gov/healthyweight
- 美国心脏协会
 - 访问 www.heart.org
- Choose My Plate
 - 访问 www.choosemyplate.gov 并搜索 “Healthy Eating on a Budget” (在有限的预算内健康饮食) 或 “SuperTracker”

