



活出健康的生活

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

每週課約120分鐘

- 50分鐘—健康生活的講座
- 10分鐘—討論
- 60分鐘—體能活動

每週主題和體能活動

日期	主題	體能活動
第1週 8/3 Sat.	基礎營養知識	起式、雲手棚、斜飛
第2週 8/10 Sat.	食物偵探	攬雀尾、單鞭
第3週 8/17 Sat.	食品分量控制	提手上勢、白鶴亮翅
第4週 8/31 Sat.	食品安全	搜膝拗步、手揮琵琶
第5週 9/7 Sat.	更換食譜 達到平衡	大搬攔捶
第6週 9/8 Sun.	癌症預防	如封似閉、十字手、合太極



第一课:营养基础知识

光鹽社

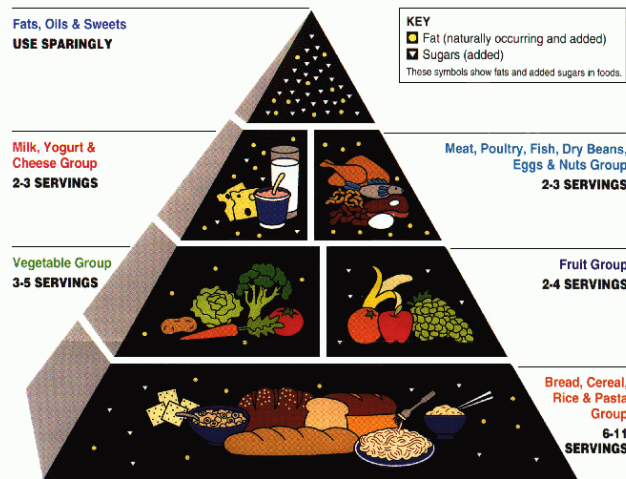
Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

本课目标

- 学会使用 ‘我的餐盘’
- 了解基本食品测量单位，份量和比例。

使用 MyPlate

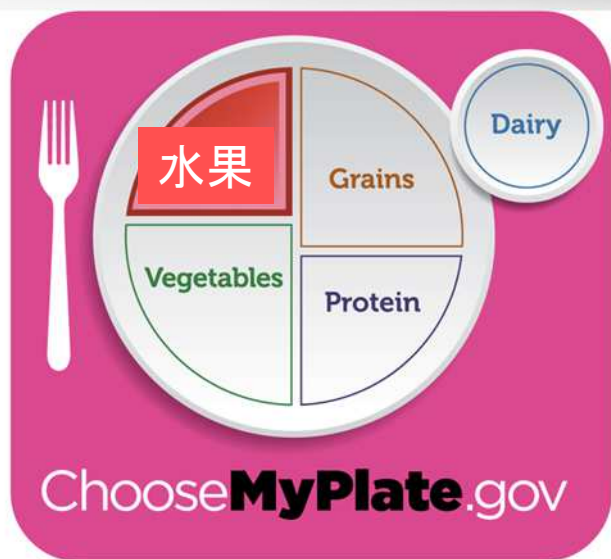
- 2011 年，由美国农业部(USDA)制作的健康饮食的工具
- MyPlate取代食物金字塔。



使用 MyPlate



MyPlate 组件 (1) : 水果

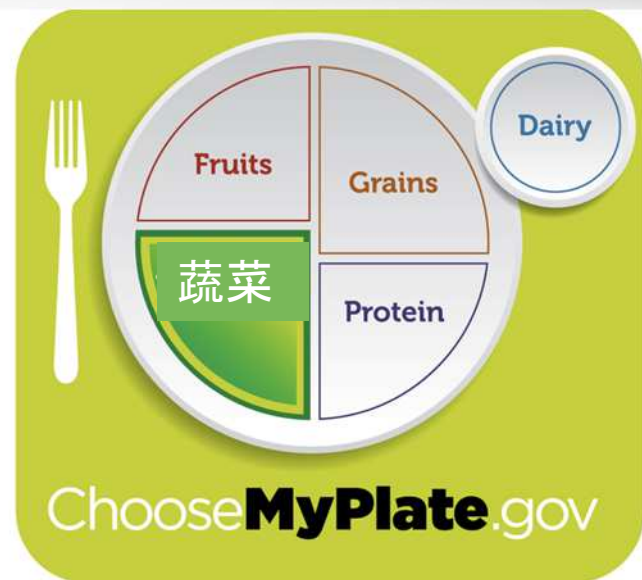


- 先选择天然的水果。
- 冷冻、干果也可以食用。
- 注意罐头水果的添加糖分

水果要占盘子的1/4!



MyPlate 组件 (2) : 蔬菜



蔬菜也要占盘子的 $\frac{1}{4}$ ，比水果多一点。

- 新鲜或冷冻蔬菜的营养成分几乎一样。
- 若食用罐头蔬菜，要注意钠的含量。



蔬菜的种类

深绿叶



红, 橙, 紫, 白色蔬菜



含淀粉菜



豆类



蔬菜的种类

- 少吃罐头烟熏、腌制及各种加工食品，因为这些都含高钠量。



水果蔬菜每日推荐

每日需要至少多少份蔬菜水果？

5!

一份水果 =



一杯中型水果
或
一杯已经切好的水果

一份蔬菜 =



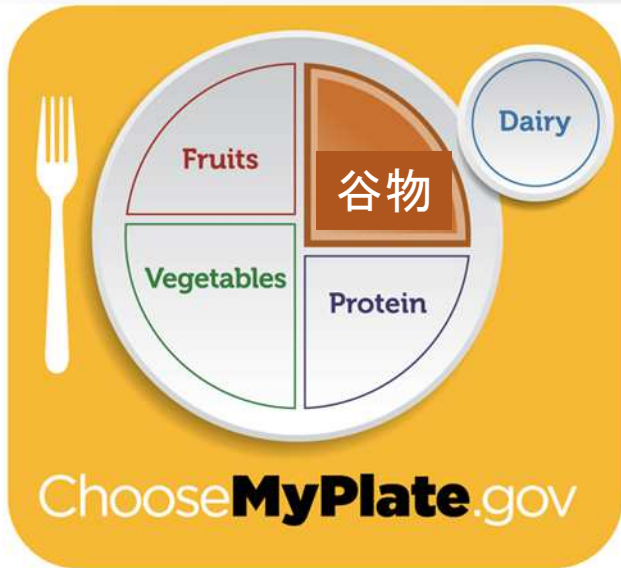
一杯未经煮熟蔬菜
或
1/2 杯已煮熟蔬菜

考您的知识

在‘我的餐盘’上，蔬菜水果要占至少几%？

- a. 10%
- b. 25%
- c. 30%
- d. 50%

MyPlate 组件 (3) : 谷物



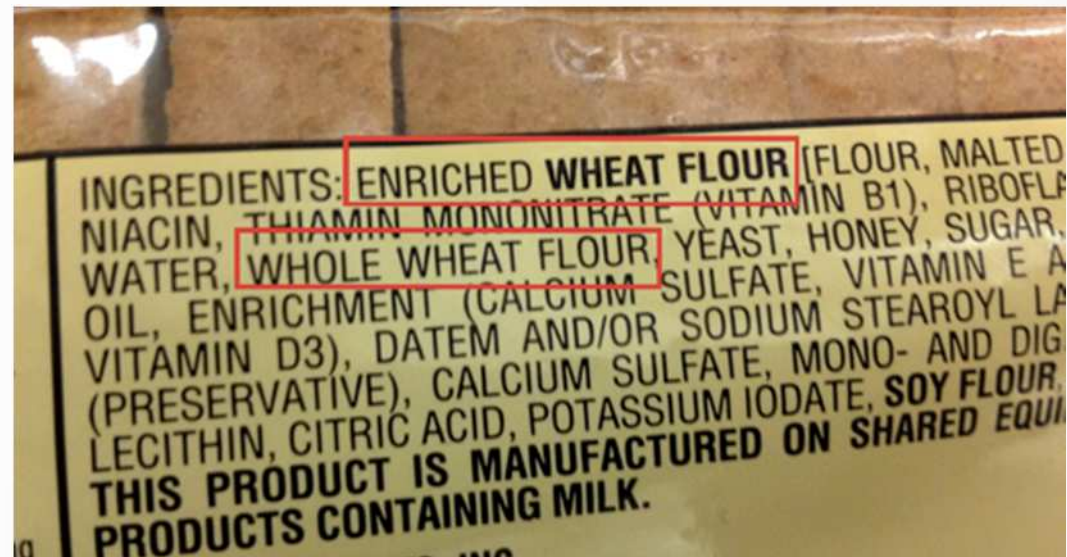
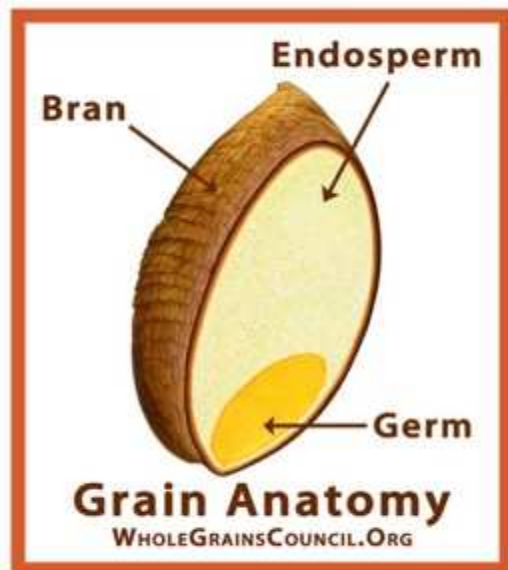
- 谷物 / 淀粉占盘子的 $\frac{1}{4}$, 而其中一半是全谷物
- 尽量购买全谷物为第一或第二个成分的食物。



如何鉴定全谷物

INGREDIENTS: **WHOLE WHEAT FLOUR**, WATER, YEAST, SUGAR, WHEAT GLUTEN, CRACKED WHEAT, WHEAT BRAN, SOYBEAN OIL, HONEY, MOLASSES, SALT, MONO- AND DIGLYCERIDES, DATEM, CALCIUM PROPIONATE (PRESERVATIVE), GRAIN VINEGAR, CALCIUM SULFATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN, ETHOXYLATED MONO- AND DIGLYCERIDES, CORNSTARCH, CITRIC ACID, POTASSIUM IODATE, **WHEY**, **SOY FLOUR**, **NONFAT MILK**.

强化营养食品 (Enriched) 不等于 全谷食物 !



全谷物的例子



全穀有那些~國人常吃的全穀種類：



糙米



全燕麥



紫米
(有色糙米)



全玉米



糙薏仁



全大麥



全小麥



全蕎麥



全小米



全高粱

全谷物的例子



考考您的知识

以下哪一项食物是全谷物？



什么是一份量？

- 1片全麦面包
- $\frac{1}{2}$ 杯早餐麦片(或根据食物标签)
- $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的糙米饭，面食/面条，或其他谷类

每天需多少份谷物？

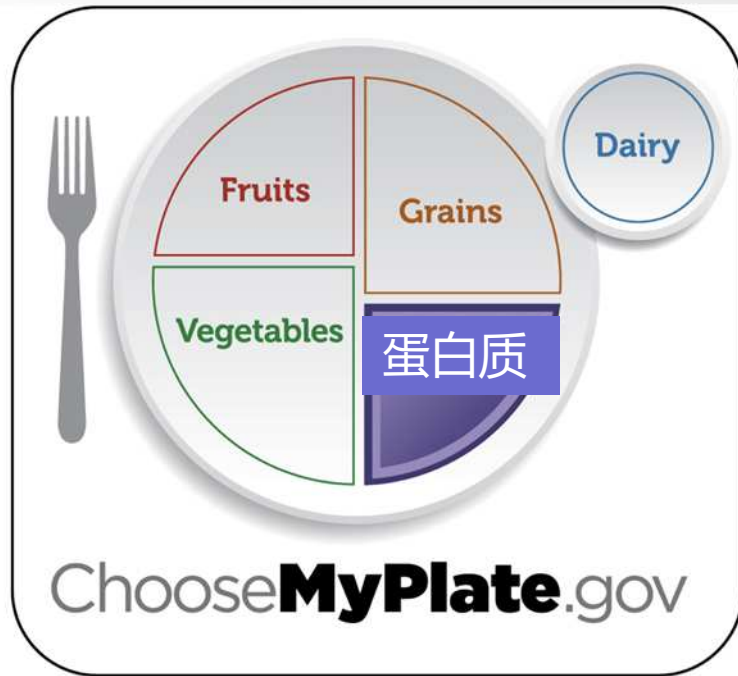


谷物 v.s. 蛋白质



谷物比蛋白质
要多放一些!

MyPlate 组件 (4) : 蛋白质

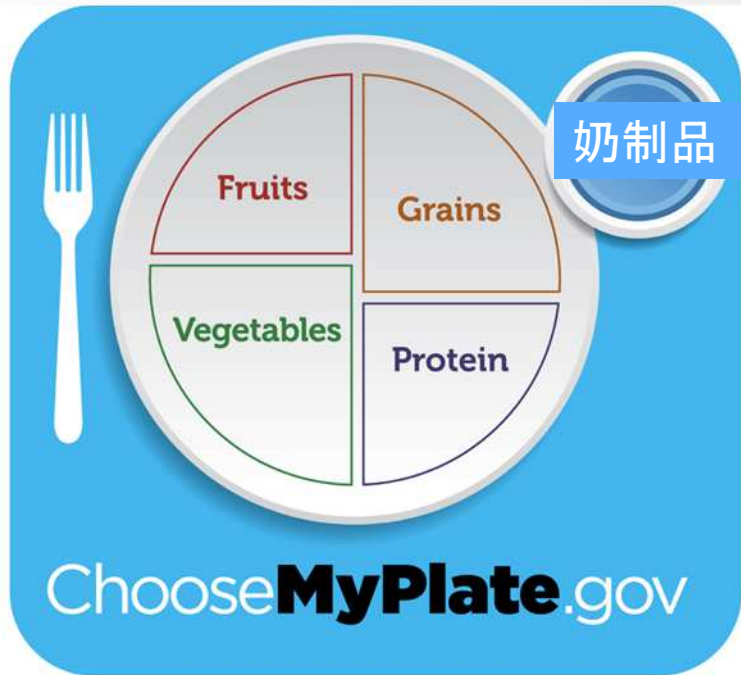


- ~1/4的餐盘为蛋白质。
- 选择不同的蛋白质，包括植物蛋白和动物蛋白。

什么是一份量？



MyPlate 组件 (5) : 奶制品



- 推荐每日1-3份奶制品或高钙食品
- 全脂, 低脂或无脂牛奶; 酸奶, 芝士

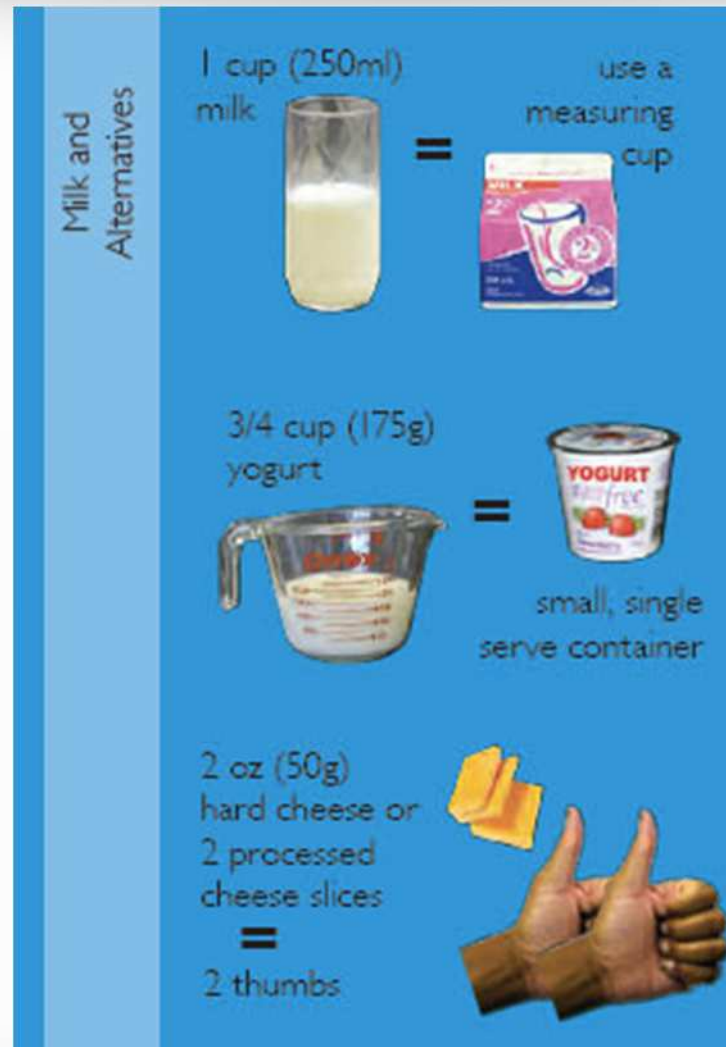
什么是一份量？

Milk and Alternatives

1 cup (250ml) milk = use a measuring cup

3/4 cup (175g) yogurt = small, single serve container

2 oz (50g) hard cheese or 2 processed cheese slices = 2 thumbs

An infographic on a blue background titled 'Milk and Alternatives'. It provides visual guides for three food items: 1. Milk: A glass of milk is shown next to a measuring cup, with the text '1 cup (250ml) milk' and 'use a measuring cup'. 2. Yogurt: A measuring cup with 3/4 cup of yogurt is shown next to a small yogurt container, with the text '3/4 cup (175g) yogurt' and 'small, single serve container'. 3. Cheese: Two slices of hard cheese are shown next to two thumbs, with the text '2 oz (50g) hard cheese or 2 processed cheese slices' and '2 thumbs'.

高鈣食物



Milk



Yogurt



Soya Beans



Orange



Lady's Finger



Cheese



Turnip Greens



Sesame Seeds



Almonds



考您的知识

以下哪一个食物不是高钙食物

- a. 咖啡
- b. 深绿叶菜
- c. 加钙豆浆
- d. 沙丁鱼

MyPlate 组件 (6) : 限制糖粉、脂肪、高盐食物

限制



- 注意钠（食盐），饱和脂肪，及添加糖的含量。
- 使用营养成分标签和成分表来辨别。

每日该限制：

- 钠： <2300 毫克
- 饱和脂肪： <20克
- 添加糖： <45克

选择好脂肪

- 最佳烹调油选择：
 - 油菜籽油(canola)
 - 橄欖油 (olive)
 - 紅花子油 (safflower)
 - 葵花籽油(sunflower)
 - 粟米油 (corn)
- 每日应限用4-6 茶匙



**1 茶匙
(teaspoon) = 5g 脂肪**

应限制的脂肪

- 饱和脂肪

Saturated fats

Saturated fats are found in animal products such as butter, cheese, whole milk, ice cream, cream, and fatty meats, and oils such as coconut, palm, and palm kernel oil.



- 反式脂肪

Trans-fatty acids

Trans-fatty acids are found in fried foods, commercial baked goods, processed foods and margarine.



隐藏的脂肪来源



考您的知识

以下的脂肪，请选择最健康饮食的油：

- a. 椰子油
- b. 奶油
- c. 菜籽油
- d. 橄榄油

糖的形式

- 高果糖玉米糖漿 high-fructose corn syrup
- 玉米糖漿 corn syrup
- 玉米糖漿固體 corn syrup solids
- 龍舌蘭花蜜 Agave nectar
- 大麥麥芽糖漿 barley malt syrup
- 脫水甘蔗汁 dehydrated cane juice
- 葡萄糖 dextrose
- 褐色糖漿 brown sugar syrup
- 蜂蜜 honey
- 甜菜糖 beet sugar
- 巴巴多斯糖 barbados sugar
- 椰子糖 coconut sugar
- 葡聚糖 dextran
- 糖蜜糖漿 molasses syrup
- 黑砂糖 muscovado sugar
- 米糠糖漿 rice bran syrup
- 高粱糖漿 sorghum syrup
- 木薯糖漿 tapioca syrup
- 棗糖 date syrup



隐藏的糖粉来源



考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的糖量要少过：

- a. 100克
- b. 75克
- c. 45克

每日推荐

- 美国心脏协会推荐每日不超过2300毫克钠。
- 最理想是限制1500毫克钠。
 - 有高血压、心脏病、肾病急性高者更要警惕



1/4 茶匙 = 575 毫克
1/2 茶匙 = 1150 毫克
3/4 茶匙 = 1750 毫克
1 茶匙 = 2300 毫克

盐的形式

- 盐 Salt
- 犹太盐 Kosher Salt
- 喜马拉雅玫瑰盐 Himalayan Salt
- 岩盐 Rock Salt
- 海盐 Sea Salt
- 苯甲酸钠 Sodium benzoate
- 亚硝酸盐 亚硝酸钠 Sodium nitrite
- 味精 Monosodium glutamate
- 二钠 Disodium...
- 三钠 Trisodium...



考您的知识

- 猜一猜以下的调味品1 汤匙含多少钠？



最普通的高钠食物



加工包装食品



快餐食物

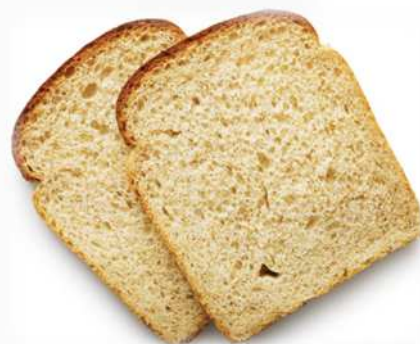
熟食肉



罐头食物



不太明显的高钠食品



考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的钠量要少过：

- a. 500毫克
- b. 2300毫克
- c. 3000毫克

考您的知识

以下哪一项食物是全谷类？

- a. 白米粉
- b. 饺子皮
- c. 糙米饭
- d. 煎饼

考您的知识

1/2 杯的食物是大约：

- a. 1 个拳头
- b. 1 只拇指
- c. 1 个手掌