



吃得更健康。感觉更良好。 营养丰富食物指南。

理想情况下，您的饮食应该包含均衡的蛋白质、纤维、碳水化合物、维生素、矿物质、健康脂肪和水。这些营养物质有助于调节情绪、促进思维清晰、增强精力、强健肌肉、增强免疫力并促进整体活力。

每种营养都扮演着一定的角色

- **蛋白质**帮助大脑产生调节思想、情绪和情感所需的化学物质（神经递质）。
- **欧米伽-3 脂肪酸**存在于鲑鱼等脂肪含量较高的鱼类中的成分，有助于大脑的结构和功能。牛油果、坚果和种子中的其他健康脂肪也很有益处。
- **碳水化合物**转化为葡萄糖（一种糖），通过血液输送到大脑和其他重要器官，为其提供营养。
- **钠**帮助肌肉收缩和放松，支持神经功能并维持体液平衡。
- **纤维**通过促进肠道规律蠕动来帮助消化，而酸奶、酸菜、豆豉和泡菜等益生菌食物则以另一种方式维护肠道健康。
- **水**可以让你保持水分充足，这样你的大脑、肌肉和其他器官才能发挥最佳功能。

以上只是营养丰富、多样化的饮食如何支持身体机能和整体健康的几个例子。每种成分的正确用量取决于您的健康状况、生活方式和病史。



健康饮食简易指南

对许多人来说，3条简单的指导原则就能让健康饮食变得更容易。

多吃点：	吃适量：	少吃点：
<ul style="list-style-type: none">• 蔬菜和水果• 全谷物（面包、糙米、藜麦）• 豆类（扁豆、鹰嘴豆、大豆、芸豆、黑豆或斑豆）• 鱼和海鲜• 来自油性鱼类（鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼）、鳄梨、坚果、种子和橄榄油的不饱和脂肪	<ul style="list-style-type: none">• 红肉（牛肉、猪肉、羊肉、山羊肉和鹿肉）	<ul style="list-style-type: none">• 精制糖（来自甘蔗、甜菜、椰子、棕榈和玉米）• 富含饱和脂肪、盐和糖的加工食品——例如预包装汤、熟食肉制品、香肠、零食和早餐麦片。

您可以使用新鲜、冷冻、干制或罐装食材——只需选择加工最少、添加剂或防腐剂含量低的产品即可。

健康食谱指南

想在美味的餐食中添加更多营养吗？尝试对食谱进行一些小的调整，以下表为起点。

如果食谱需要用到这种食材：	则改用这种食材：
干面包屑	燕麦片、亚麻籽粉或杏仁粉
烘焙食品中的黄油、人造黄油或起酥油	苹果酱、香蕉泥、西梅泥、南瓜泥、花椰菜泥、西葫芦泥、牛油果泥或坚果酱
涂抹黄油、人造黄油、起酥油或食用油以防止粘连	不粘烹饪喷雾或不饱和油脂，例如橄榄油或牛油果油
罐装肉类、鱼类、蔬菜和汤	低钠或减钠版本的
奶油	脱脂半脂牛奶或淡奶，或所需量的1/2份低脂原味酸奶或无盐干酪，椰奶
全脂奶油奶酪	脱脂或低脂奶油奶酪、讷沙泰尔奶酪、干酪泥或豆腐
酸奶油	脱脂酸奶
鸡蛋	每颗全蛋可用2个蛋清或1/4杯蛋液替代品代替
烘焙食品中的通用面粉（普通面粉）	一半用全麦面粉，或者用杏仁粉、香蕉粉、鹰嘴豆粉、椰子粉、大麻籽粉、小米粉、燕麦粉、藜麦粉或黑麦粉
碎牛肉或猪肉	特瘦或瘦牛肉末或猪肉末，或鸡肉末或鱼肉末，或碎豆腐（硬豆腐）或发酵豆腐
蛋黄酱	低卡路里、低脂蛋黄酱或希腊酸奶，或者牛油果或鹰嘴豆泥
汤、炖菜、砂锅菜和一锅烤菜中的肉类	蔬菜、豆类、豆腐、发酵豆腐
淡奶	淡炼脱脂牛奶
全脂牛奶	低脂或脱脂牛奶
白面粉意大利面或面条	全麦或豆类/豆制品制成的意面或面条
白米	糙米、保加利亚小麦、大麦、藜麦、小米、高粱、苔麸、黑米或红米或花椰菜米

即使是微小的改变，随着时间的推移也会产生影响。如果您需要食谱灵感，可以考虑上网查找营养师认可的食谱，或者向您的医疗保健提供者寻求帮助。

