

# 尽量多吃植物

食用以植物性食品为主的膳食  
(如水果、蔬菜、全谷物和豆类食品)，  
对您的健康有益，并可帮您控制或降低罹患 2 型糖尿病的风险。

敏氏食谱  
豆腐烧时蔬

SHARON 的食谱  
黑豆玉米饼配菠萝莎莎酱



如需免费食谱、资源和食物援助，  
请致电 311 或访问 [nyc.gov/nutrition](https://nyc.gov/nutrition)。



Eric L. Adams  
市长  
Ashwin Vasani, MD, PhD  
局长