

# 您的飲食比以前更健康

由於紐約市推行新的食品標準，本市公立學校、老人中心、遊民收容所、托兒所、懲教設施、公立醫院以及本市其他項目所供應的飲食比以前更健康。

有益健康的飲食能幫助預防體重增加，並減低罹患心臟疾病和糖尿病的風險。

	是什麼使這些飲食有益健康？	這些為什麼重要？
份量與熱量	 <p>每餐供應份量適中恰當。</p>	食用份量少一點、熱量低一點，能減低罹患肥胖症及糖尿病的風險。
蔬菜和水果	 <p>午餐和晚餐均包括至少兩種蔬菜或水果。</p>	蔬菜和水果含有大量的維生素、礦物質與纖維素，以保持您身體健康。
全穀類	 <p>比以前更常供應全穀類食物（如全麥麵包和糙米）。</p>	全穀類中的纖維質不但讓您的飽足感更持久，也能幫助消化、保護心臟。
牛奶	 <p>飲食中如果有牛奶，選用脫脂牛奶或1%低脂牛奶。</p>	脫脂或1%低脂牛奶含有全脂牛奶中所有的蛋白質、鈣質、維生素和其他營養素，但熱量較少、脂肪也較少。
烹調方法	 <p>採用健康的烹飪方法（例如烘烤及蒸）來準備食物。</p>	吃烘烤或蒸的食物，不吃油炸品，能降低罹患心臟疾病的風險。
鹽	 <p>所供應食物中的鹽份含量適中。</p>	食用含鹽量較少的食物幫助您預防和控制高血壓。
飲料	 <p>水是每頓飯都要供應的，也可能備有其他低熱量飲料，例如咖啡、茶和氣泡礦泉水（seltzer）。</p>	少喝高熱量、高糖量的飲料，能幫助預防肥胖症和糖尿病。

吃得更好，活得更好。請造訪 [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

健康與人類服務部 (Department of Health and Human Services) 撥款製作。