

您知道嗎？

攝入過多添加糖可能導致 2 型糖尿病及體重增加。

請在日常飲食中嘗試以下健康選擇：

新鮮蔬菜



水和蘇打水



新鮮水果



豆類、堅果類和種籽類



全穀食物



海鮮



如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health
並搜尋「**healthy eating**」(健康飲食)，或造訪 myplate.gov。