

# 选择健康的食品



**ACT**  
Government

**Nutrition**  
**Australia**

# 前言

饮食健康是健康生活方式的一部分，对于保持健康的体重以及减少患病风险起着重要的作用。

## 健康饮食来自五大食品组

健康饮食的关键是享用五大食品组每一组中的各类食品。每组食品提供你身体每天所需的不同营养。这些营养有助于你获取能量以及你的皮肤肌肉更生，并有助于抵抗疾病。

在《澳大利亚健康饮食指南》中列出了这五大食品组。这个指南显示了我们每日饮食中应包含的每组食品的应占成份。

每天的健康饮食中还需要水和少量健康脂肪。

谷类食品，主要是粗磨米面及/或者高纤维的谷类食品

蔬菜及豆类



瘦肉、禽类、鱼、蛋、豆腐、干果和籽类食品、豆类

牛奶、酸奶、奶酪及/或者替代食品

水果

## 蔬菜

- ✓ 有助于抵抗疾病，减少不适
- ✓ 有助于保持健康的体重
- ✓ 你的每顿饭中至少应有一半是蔬菜
- ✓ 每顿饭应选择不同品种的蔬菜



## 谷类食品

- ✓ 提供有助于你保持活力的能量
- ✓ 选择全谷物和粗磨米面的各类食品
- ✓ 你的饮食中有四分之一应为谷类食品



米



面包类



燕麦



蒸粗麦粉



面条



埃塞俄比亚画眉草粉

## 水果

- ✓ 有助于抵抗疾病，减少不适
- ✓ 提供有助于你保持活力的能量
- ✓ 做为每天的零食来享用
- ✓ 选择多种水果
- ✓ 少饮用果汁



## 瘦肉及禽类、鱼、蛋、豆腐、干果及籽类食品、豆类

- ✓ 提供身体生长与修复所需的蛋白
- ✓ 吃肉时请选择瘦肉
- ✓ 你的饮食中有四分之一应来自此类食品组



## 牛奶、酸奶、奶酪及替代食品

- ✓ 有助于强壮骨骼
- ✓ 替代食品包括加钙的豆奶或米露
- ✓ 选择低脂类乳制品
- ✓ 可做为零食或和正餐一起享用



## 健康的脂肪及食用油

- ✓ 橄榄油
- ✓ 菜籽油
- ✓ 花生油
- ✓ 葵花子油

使用少量用于烹调

## 水

- ✓ 每天经常喝水保持体内水分
- ✓ 堪培拉的自来水可安全饮用



# 酌情选择(偶尔)享用的食品

- ✗ 不提供重要的营养
- ✗ 含过多的糖、脂肪和盐
- ✗ 可导致体重过量
- ✗ 可导致饮食类疾病
- ✗ 尽量避免或只在特殊场合享用



## 详细信息

了解选择健康食品的信息请联系：

### 澳大利亚首都领地营养支持服务

网站 [www.actnss.org](http://www.actnss.org)

电子邮件 [info@actnss.org](mailto:info@actnss.org)

电话 02 6162 2583

此小册子包含的信息基于全国健康与医学研究委员会2013年的出版物“澳大利亚健康饮食指南” <[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)>.



**ACT**  
Government

