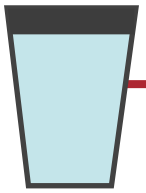
健康饮食指南

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

使用盘子法计划健康的正餐和零食:

随着时间的推移,对您的饮食习惯做一些小改变可以改善您的健康状况!

让您的”子有½ 是#$%&’ !例如(绿叶 蔬菜)浆果和鲜色蔬菜!



让水成为您的首选饮料!

让您的”*有¼ 是蛋白+食品!例如(脂 肪含量高的鱼类(如三文鱼))扁豆)坚果 和低脂乳制品!

让您,”*有¼ 是全麦食品!例如糙米) 藜麦)布格麦)燕麦)全麦面包和意大利 面!

如果您担心您的饮食习惯”请咨询您的医疗#$服务提供者

有关健康饮食的更多信息-请访问加拿大食品指南! 从第3页开始-进一步了解各食品组的健康食品示例!

使用手的方法帮助测量份量：

一份蛋白质是
1掌

一份蔬菜或水果是
1拳

一份全麦或淀粉类蔬菜是
1手杯

一份健康脂肪是
1拇指

用餐时-目标是

- 最少两份非淀粉类蔬菜或水果/并且-
- 每种一份(蛋白质)全麦或淀粉类蔬菜-以及健康脂肪

一般提示和关键信息：

选择钠)糖和饱和脂肪含量较低的食物–如果食物是罐装的-请确保先排空液体并彻底冲洗-然后再进食!

挑选色彩缤纷的新鲜) 冷冻或罐装蔬菜和水果 -更经常地以蔬菜为重点!

可以加入淀粉类蔬菜 (如土豆)番薯)玉米)芜菁)欧防风) 替换您盘子里的全麦食 品!

多选择完整的蔬菜和水果而不是果汁-以增加纤维-改善消化并减少糖摄入量!

多选择低脂乳制品 -包括低脂牛奶)酸奶和奶酪!这些食物的钙含量很高-有些强 化了维生素D -这是老年人更加需要的两种营养物质!

在烹饪和沙拉酱中使用健康的不饱和脂肪 (如橄榄油)牛油果油)花生油)!

如果可能-在您的正餐和零食中添加坚果)种子和牛油果等健康脂肪

在计划零食时-请参考健康食物盘-并注意份量!

健康食品的理念

以下部分举例说明了营养素高且有益于整体健康和福祉的食品!

当您处于以下情况时-这些食物可能会提供灵感:

- 使用盘*法计划正餐和零食
- 买杂货时-想要购买各种健康食品
- 外出就餐时选择更健康的菜单选项

蔬菜和水果

蔬菜 (新鲜)冷冻)罐装)干制)	**水果** (新鲜)冷冻)罐装)干制)
• 叶子(罗马生菜)菠菜)甘蓝)卷心菜) 宽叶羽衣甘蓝)芝麻菜 • 十字花科(西兰花)花椰菜)球子甘蓝) 白菜 • 植物茎(蕨菜)芦笋 • 0根(茴香)大蒜)韭菜)洋葱)葱) 春 葱 • 根:红薯)胡萝卜)芜菁)欧防风)萝卜) 甜根菜 • 水果蔬菜:西红柿)灯笼椒)黄瓜)西葫 芦)茄子)牛油果)橄榄)美洲南瓜)南 瓜 • 蘑菇)海藻	• 浆果(蓝莓)黑莓)树莓)草莓)蔓越莓) 黄金莓)无核小葡萄干)葡萄 • 柑橘(橙子)柠檬)青柠)桔子) 柚子) 西柚 • 有1核,多肉水果(桃子)油桃)李子) 杏子) 樱桃) 芒果)枣 • 梨果多肉水果(苹果)梨 • 瓜类(西瓜)网纹麝香甜瓜)蜜瓜)克伦 肖瓜 • 热带水果:香蕉)菠萝)石榴)百香果) 火龙果) 椰子)猕猴桃)荔枝)人参果

蛋白质食品

动物性蛋白质 (新鲜)冷冻)罐装)	植物性蛋白 (新鲜)冷冻)罐装)
• 脂肪234,鱼：三文鱼)金枪鱼)鳟鱼) 鲱鱼)鲭鱼)狭鳕)沙丁鱼)凤尾鱼 • 贝类：虾)小龙虾)螃蟹)龙虾)蛤蜊) 扇贝)牡蛎)青口 • 乳制品(低脂)：牛奶)克非尔)酸奶)奶 酪 • 家禽和鸡蛋：鸡肉)火鸡)鹌鹑)鸭)野 鸡 • 5肉和野味：牛肉)猪肉) 羊肉)山羊)鹿) 驼鹿	• 坚果和坚果黄油：核桃)花生)榛子)澳 洲坚果)杏仁) 腰果)开心果)山核桃 • 种子：南瓜)大麻仁)向日葵籽，亚麻籽) 芝麻)奇亚籽 • 豆类：鹰嘴豆)豌豆)扁豆)豆子 (如腰 豆)黑豆) • 大豆:毛豆)豆腐)天贝)大豆饮料 • 植物性肉类替代品 • 素肉 • 营养酵母

全麦

全麦
• 糙米)野生大米 • 燕麦)燕麦片)麦乳精 • 全麦意大利面)面包)燕麦薄饼)饼干)麦片 • 藜麦)布格麦)大麦)荞麦)苋属)小米)古麦)黑麦 • 爆米花