



Orientation to Ontario

健康饮食指引

我们的饮食影响我们的健康

受饮食影响的慢性疾病 — 即缺血性心脏病、中风、大肠直肠癌、糖尿病与乳癌 — 在加拿大是早亡的一些主要原因。

吃多种营养食品

健康饮食是一种习惯。吃蔬菜和水果、全谷物和蛋白质食品经常会养成健康的饮食模式并保持您的健康。

饮食模式这个术语是指您有规律地吃什么和喝什么。在健康的饮食模式中，所有的食品和饮品共同作用：

- 帮助您感觉良好
- 使您保持健康
- 满足您的营养需求

水果和蔬菜

尽量让您的菜盘中一半是蔬菜和水果。选择不同的质地、颜色和形状以符合您的口味。

尝试多种蔬菜和水果，例如：
zucchini (西葫芦)、西红柿、黄瓜、梨、苹果、berries(浆果)、西兰花、桃子、白菜和绿叶蔬菜。

冰冻或罐装蔬菜与水果可以是健康的选择。

- 选择冰冻的蔬菜和水果中应该不含：添加糖、添加调料、拌粉或者丰富的酱汁。
- 选择的罐装蔬菜应该含有很少或者不含添加的钠。将罐装的蔬菜排干并清洗以便减少钠的含量。
- 选择的罐装水果应该含有很少或不含添加的糖。

蛋白质

蛋白质食品是健康饮食的重要部分。您应更经常选择产自植物的蛋白质食品。您不必吃大量的蛋白质食品以满足您的营养需求。

- 蛋白质食品包括豆科植物、坚果、籽、豆腐、强化豆浆、鱼、贝类、蛋、家禽、精瘦肉、包括野禽、较低脂肪牛奶、较低脂肪酸奶、较低脂肪kefir (开菲尔)、低脂低盐奶酪。

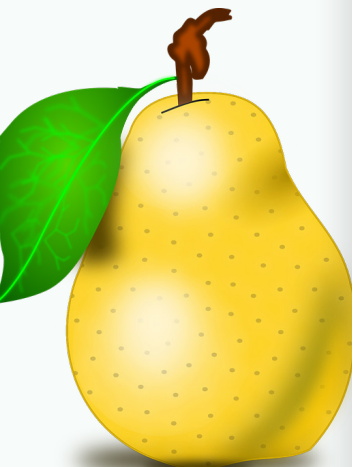
全谷物

全谷物食品较之精加工谷物是更健康的选择，原因是该食品包括谷物的所有部分。

- 享受多种全谷物食品，例如：藜麦、全谷物意大利面、全谷物面包、全谷物燕麦或燕麦片、全谷物黄米或野米。
- 有些谷物食品可能含有大量添加的钠、糖或饱和脂肪。这些食品包括比如：面包、松饼、饼干与意大利

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

面食。

- 阅读成分表并且选择印有“whole grain”（全谷物）并随之印有谷物名称作为其中一个首要成分的食品，例如：全谷物燕麦或全谷物小麦。

将水定为您的选择饮品

用水代替含糖饮品。水应当是帮助健康并促进水合作用而不会在饮食中增加卡路里的应选饮品。

- 水对于生命是重要的——事实上，它是人体中最大的单个组成部分。

限制加工过的食品

高度加工过的食品是加工过或者做好的食品和饮品，在您的饮食中添加了大量的钠、糖、或者饱和脂肪。由于加工过的食品不是健康饮食模式的一部分，您应该限制摄入高度加工过的食品。如果您选择这些食品，不要经常吃并且少量吃。

高度加工过的食品可以包括：

- 甜的饮料、巧克力和糖果
- 冰淇淋和冰冻甜品
- 快餐，比如薯条和汉堡
- 冰冻主菜，比如意大利面食和披萨
- 面包产品，比如松饼、馒头和糕点
- 加工过的肉，比如香肠和熟肉

需要记住的事项

您的饮食模式可以导致好的或者坏的健康结果。

在家中做饭或者准备食物有助于健康饮食习惯。

与他人共餐为健康饮食带来乐趣并且促进隔代以及文化交流。

活动身体

为了达到最佳健康，儿童和青年每天应该做至少60分钟的中等至激烈的身体活动，并且保持底程度的静坐状态以及保证充分的睡眠。

对于成年人和老年人，建议每周进行至少150分钟的中等至激烈强度的身体活动，以达到健康的好处。

资源

请在<https://food-guide.canada.ca>上阅读Canada's Food Guide (加拿大食品指南)。

您是否知道？

准备食品的方式对您的健康很重要。烘焙、烧烤、水煮、清蒸、烘烤、高压与慢速做饭、以及煎炒是一些最健康的做饭方法。

