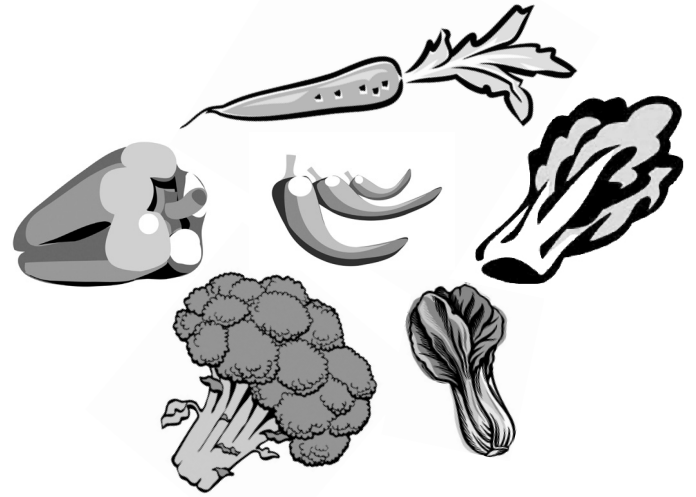


# 我的健康飲食計畫

供懷孕和母乳哺育的女性使用

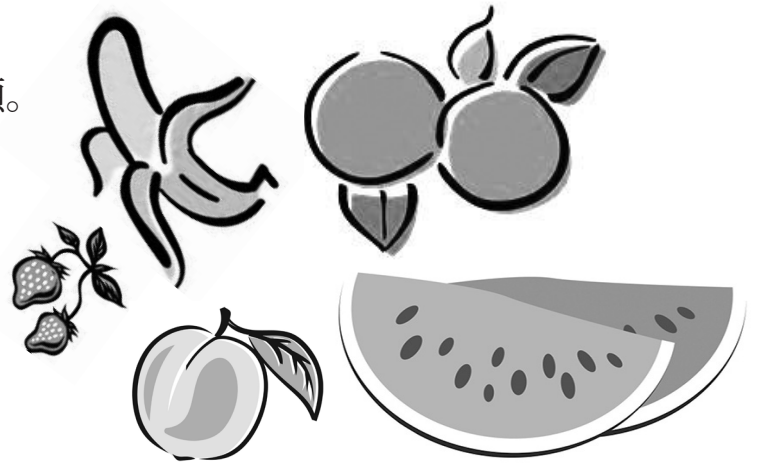
## 蔬菜

- 吃越多蔬菜越好。
- 選擇一些深綠色或橘色的蔬菜。
- 選擇新鮮、冷凍或不添加醬料的罐頭。



## 水果

- 吃多種顏色的水果。
- 選擇新鮮、冷凍或不添加醬料的罐頭。
- 選擇100%果汁。限制於一天一小杯。



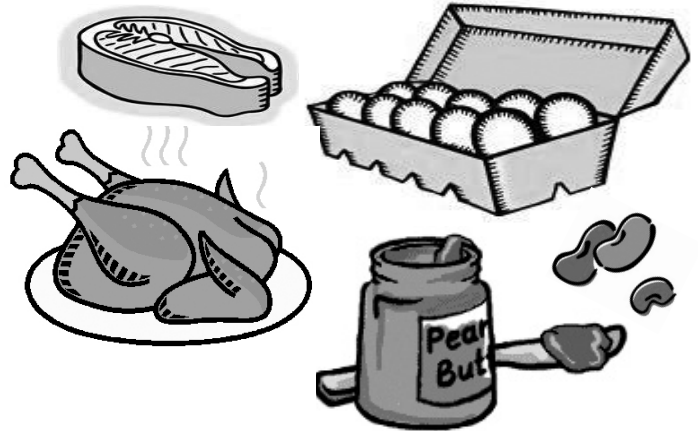
## 奶製品

- 選擇牛奶或酸乳酪，脫脂或低脂(1%)。
- 試試低脂乳酪。
- 試試加鈣的豆奶。



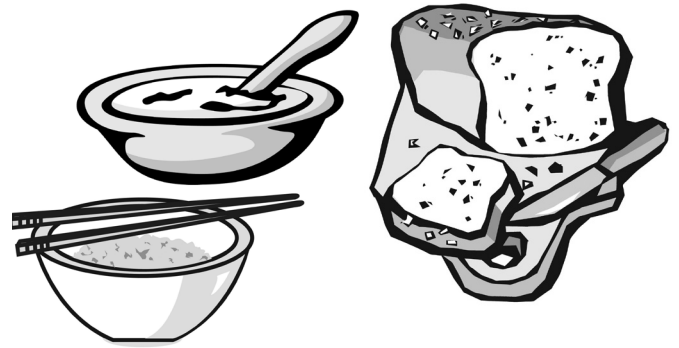
## 肉和豆類（高蛋白質食物）

- ❑ 某些餐吃豆類和扁豆來代替肉類。
- ❑ 吃瘦肉（90%或更多的瘦肉）。
- ❑ 限制高脂肪的肉類，如香腸，熱狗和波隆那香腸。
- ❑ 用燒烤、烤、烘烤取代煎炸。
- ❑ 選擇水包裝的罐裝淡鮭魚（非長鱈）。



## 麵包、穀類和穀片

- ❑ 至少一半時間選擇全穀類。
- ❑ 選擇燕麥片、糙米、墨西哥玉米薄餅和100%全麥麵包。
- ❑ 避免含糖的穀片。



## 油和脂肪

- ❑ 使用少量的健康液體油，如菜籽油或橄欖油。
- ❑ 避免固體脂肪，如豬油、起酥油、人造奶油或奶油。
- ❑ 限制煎炸食物。



## 飲料

- ❑ 喝足夠的水。
- ❑ 避免含糖飲料，如汽水、果汁飲料、運動飲料或能量飲料。
- ❑ 限制一天一小杯咖啡。
- ❑ 懷孕期間勿飲酒。

