



歡度健康佳節－挑選健康食品

Have a Happy Healthy Holiday – Making Healthy Food Choices

在滿是派對和節日盛宴的節日期間，選擇健康的食物並不是那麼簡單。但是，您並不需要放棄您的健康飲食計畫。下面是一些在節日聚餐宴裏如何保持健康飲食計畫的建議。

1. 不要忽略正餐

不要空著肚赴宴。忽略正餐往往反而導致進食過量。

2. 牢記 2:1:1 比例

遵循 2:1:1 比例進食 – 每餐含 2 份蔬菜，1 份蛋白質食物（如肉類、魚或雞蛋），1 份碳水化合物食物（如米飯、烤餅）。如您是用餐盤盛餐，餐盤的一半應盛裝蔬菜，餘下的一半則平均地盛裝碳水化合物類和蛋白質類的食物。

3. 用較小的器皿

器皿越大，您所進食的份量便越多。請試著改用下列這些器皿：

- 較小的餐盤（直徑長 9"吋）
- 較小的碗（8 fl oz（液盎司）容量）
- 較小的杯（8 fl oz（液盎司）容量）

4. 用較修長的杯

杯的形狀亦會影響您喝多少。用較修長的杯時，人們一般會倒入較少的飲料。

5. 享受較小的份量

不管食物是放在餐桌中心共享，還是以自助餐形式供應，您都應在一開始時先選較小的份量。如食物的份量已是預先分配好，如參加餐廳的宴會，您可與身邊的人分享，而不是自己吃完整份餐點。

6. 慢慢吃

慢慢享用食物，並多享受與親朋戚友的交流。每吃幾口就稍停下來，與其他人交談。畢竟，節日最重要的還是享受與親友的相聚。

7. 先等 20 分鐘

從吃下食物開始，到感覺飽足的時間需要 20 分鐘。所以，給自己 20 分鐘的時間緩衝，若覺不足才再添加進食。

8. 餐後走一走

吃飽以後，稍事行走。餐後您的血糖會升高，走路有助於將升高的血糖降低。謹記要保持活躍！

