



欢度健康佳节—挑选健康食品

Have a Happy Healthy Holiday – Making Healthy Food Choices

在满是派对和节日盛宴的节日期间，选择健康的食物并不是那么简单。但是，您并不需要放弃您的健康饮食计画。下面是一些在节日聚餐宴里如何保持健康饮食计画的建议。

1. 不要忽略正餐

不要空着肚赴宴。忽略正餐往往反而导致进食过量。

2. 牢记 2:1:1 比例

遵循 2:1:1 比例进食 — 每餐含 2 份蔬菜，1 份蛋白质食物（如肉类、鱼或鸡蛋），1 份碳水化合物食物（如米饭、烤饼）。如您是用餐盘盛餐，餐盘的一半应盛装蔬菜，余下的一半则平均地盛装碳水化合物类和蛋白质类的食物。

3. 用较小的器皿

器皿越大，您所进食的份量便越多。请试着改用下列这些器皿：

- 较小的餐盘（直径长 9"吋）
- 较小的碗（8 fl oz（液盎司）容量）
- 较小的杯（8 fl oz（液盎司）容量）

4. 用较修长的杯

杯的形状亦会影响您喝多少。用较修长的杯时，人们一般会倒入较少的饮料。

5. 享受较小的份量

不管食物是放在餐桌中心共享，还是以自助餐形式供应，您都应在一开始时先选较小的份量。如食物的份量已是预先分配好，如参加餐厅的宴会，您可与身边的人分享，而不是自己吃完整份餐点。

6. 慢慢吃

慢慢享用食物，并多享受与亲朋戚友的交流。每吃几口就稍停下来，与其他人交谈。毕竟，节日最重要的还是享受与亲友的相聚。

7. 先等 20 分钟

从吃下食物开始，到感觉饱足的时间需要 20 分钟。所以，给自己 20 分钟的时间缓冲，若觉不足才再添加进食。

8. 餐后走一走

吃饱以后，稍事行走。餐后您的血糖会升高，走路有助于将升高的血糖降低。谨记要保持活跃！

