

我的健康餐盘



营养师建议国人参考“我的健康餐盘”（My Healthy Plate）的饮食计划。（档案照）

美国今年发布新饮食指南，鼓励民众少吃高度加工食品和添加糖，同时更强调蛋白质摄取，并把红肉和全脂乳制品纳入健康饮食选择。这些建议是否也适合新加坡人？《活得好》请黄廷方综合医院首席营养师Grace Michael解析。



首席营养师
Grace Michael

美国新饮食指南

哪些适合狮城人？

文 / 庄秀慧
图 / iStock

建议让孩子参与备餐，例如帮忙洗菜，同时让他们认识各种食材。



外食族也能吃得健康

装零食，在过程中认识各种食材。

■以快熟全谷物（如糙米、藜麦、全麦意面或粗粒小麦粉）替代快熟面。

■家中可常备不加糖的冷冻蔬菜和水果，忙碌时也能较方便地补充蔬果。

■预先切好蔬菜并装入透明容器，瘦肉和鱼肉则按份量分装和冷冻，也可提前腌制。需要时只需解冻，再烘烤、煎烤或快炒。

■周末可用瘦肉或虾仁自制云吞冷冻保存，忙碌时即可快速煮食。

美国新指南强调减少高度加工食品的摄入，在外食普遍、选择多样化的新加坡，我们该如何选择？

职场人士：

■可在休息日批量备餐，以便在工作日快速享用，既能减少用油和盐，也能增加膳食纤维和优质蛋白质的摄入。

■选择无盐坚果、种子类食物、新鲜水果、煮鹰嘴豆或水煮蛋作为零食。

家庭：

■让孩子参与周末的备餐活动，例如清洗蔬菜、分

减少加工食品与添加糖

■减少吃快熟面、加工鱼丸/肉丸、鸡块或热狗。

■选择新鲜切碎的辣椒，而非加工辣椒酱或参巴酱（sambal）。

■烹饪时使用新鲜研磨香料制成的咖喱粉，而非速溶咖喱酱；使用天然香草/香料，而非复合调味料。

■以豆腐、天贝（tempeh）、豆类、坚果和种子，替代仿肉制品。

■选择无糖茶

饮，无论是咖啡店现泡茶、茶包冲泡还是瓶装茶。

■饮用白开水，而非果汁、碳酸饮料或糖浆类饮品。选择气泡水加新鲜水果，而非含糖或调味汽水。

■食用新鲜水果，而非加糖蜜饯或甜点。

■选择干烤坚果或鹰嘴豆，而非油炸坚果、印度脆饼（murukku）或薯片。

■自制爆米花，而非脂肪和糖分含量较高的市售调味爆米花。

建议国人参考「我的健康餐盘」

美国新指南比过去更强调蛋白质摄取，并重新推出饮食金字塔，把肉类、乳制品、健康脂肪与蔬果放在较显眼的位置，同时强调选择全谷物，并减少精制碳水化合物。

Grace Michael指出，美国的饮食建议主要针对当地人口和饮食环境，其中一些研究也未必以亚洲人群为主，加上金字塔所列食物无法完全反映新加坡常见的饮食选择，因此国人不宜直接照搬。

她认为，新加坡人目前仍应以保健促进局针对本地人口制定的“我的健康餐盘”（My Healthy Plate）作为主要参考。有关指南也会根据最新科学证据及本地健康状况定期检讨和更新。

她也提醒，除了指南所强调的全谷物和天然食物，新加坡人日常饮食中仍应注意摄取足够膳食纤维，并可适量加入发酵食品。

若本身有糖尿病、肾病、心血管疾病或其他特殊健康状况，一般性的膳食指南未必完全适用。如有疑问，应咨询营养师，获取针对个人情况的建议。

选择新鲜切碎的辣椒，而非加工的现成辣椒酱。

