



# 健康膳食

## 我们吃的食物和自身感受之间有着强烈的联系。

有利于身体健康的膳食也会对心理健康有好处。食物可以对您的心理健康产生持久的影响。大脑与您身体的其他器官一样，也需要各种营养来保持健康和正常工作。

健康的平衡膳食包括：

- 水果和蔬菜
- 全谷类食品（麦片、面包等）
- 健康脂肪（牛油果、坚果、种子等）
- 乳制品
- 油性鱼类（鲑鱼、鳕鱼、鲭鱼、沙丁鱼等）
- 充足的水

尽管每个人都各不相同，但可遵循一个普遍的规则，即每天至少吃三顿营养均衡的餐食。请与您的医生或注册营养师商议适用于您需求的膳食建议。

## 践行食品安全与卫生。

目前尚没有证据表明吃食物会传染新冠肺炎 (COVID-19)。但良好的食品安全实践对于将食源性疾病风险降至最低来说很重要。

在处理或准备食物时，请确保：

Wash your hands for 20 seconds with soap 在准备或吃食物之前及之后，用肥皂洗手 20 秒

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或您的袖子遮盖住口鼻，并记得在之后洗手
- 食用前先用水清洗水果和蔬菜
- 使用前先消毒表面和物品，用完后再次消毒
- 将生熟食分开保存，避免生食中的有害微生物传播到即食食物上
- 用不同的餐具/砧板处理生熟食，防止交叉污染
- 确保将食物烹饪和重新加热至足够高的温度

## 来自营养师的健康膳食小贴士

要享受和品味您的食物，就在吃东西的时候专注于餐食，避免干扰（电视、电脑、手机、书籍）。充分咀嚼，感受不同的香气、味道和口感，来帮助提高对餐食的满意度和防止过度饱食

在您的每日饮食中加入全谷类食品的一个简单方法就是改用全麦面包做三明治和汉堡。

可以简单在一个汉堡中实现健康膳食。豆类价格实惠、用途多样并且营养丰富。根据单价（通常是每磅的价格）来比较价格。单价更低，您每花费一美元所获得的产品就更多。

现在就让您的孩子参与到烹饪过程中可以帮助他们在成长过程中积极地养成对食物的喜爱。

来源: [www.dieticians.ca](http://www.dieticians.ca)

## 避免无意识地吃零食

在看电视或工作时，直接打开包装袋吃零食可能会导致过度饱食。为了避免这种情况，不妨尝试提前计划和分配好零食。这样可以减少本能反应，避免抓取任何能找到的食品，并可以把吃零食变成邂逅您喜欢的食物。在您准备好吃零食时，减少干扰，坐下来，开始享受。记得要区分好吃撑和饥饿之间的范围。

来源: <https://health.ucdavis.edu>