

減少糖攝取量 的指南

- 以白開水取代甜飲料、糖漿、果味飲料、汽水等
- 以新鮮水果替代甜品、奶油餅、糖果及巧克力
- 選擇少糖份的食物。查看產品標籤，以了解食物的糖含量
- 在點飲品時，要求少放糖或煉乳



減少
糖攝取量

選擇安全食物 的指南

選擇衛生的 飲食場所	確保處理 食物的人 保持身體的 衛生	確保食物以 衛生及安全 的方法處理	避免受污染 的食物
選擇新鮮或 剛煮好的 食物	避免煮焦的 食物	確保盛食物 的包裝、 盒子及罐頭 狀況良好	少吃有防腐 劑的食物
少吃有人造 色素的食物	避免吃用 回鍋油煎炒 的食物		



健康飲食 指南

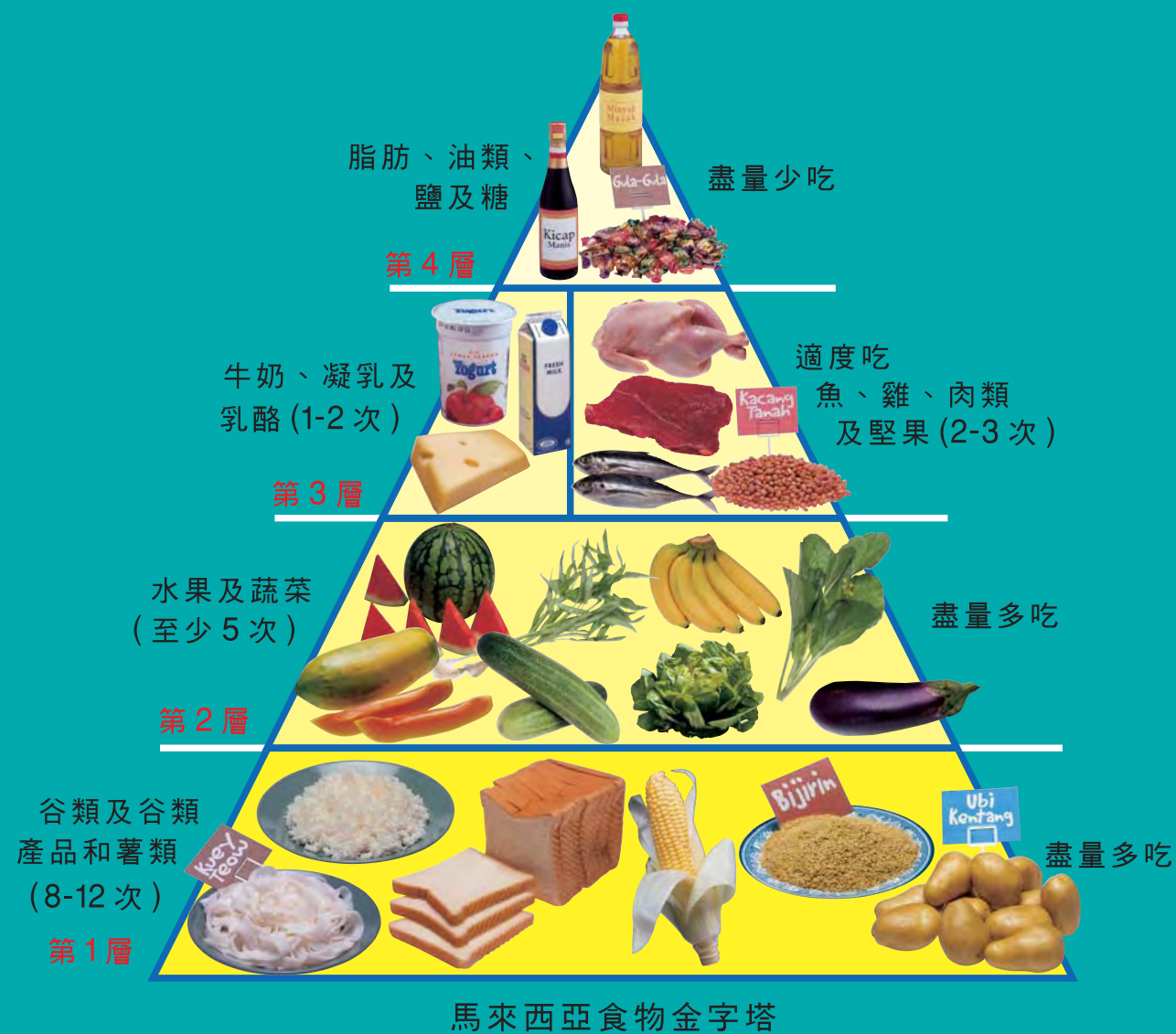


在工作場所

健康飲食、提高效率

享受各種食物 的指南

- 按照馬來西亞食物金字塔飲食
- 根據食物金字塔把每一層的食物多樣化
- 每天選擇不同的食譜
- 嚐試您未吃過的食物



多享用蔬菜果類 的指南

- 每餐至少吃半碗蔬菜
- 每餐至少吃一種水果
- 把果菜多樣化
- 選擇有果菜的菜肴 (如沙拉飯 nasi kerabu, nasi ulam, 水果布丁、羅雜、pecal等)
- 把水果當成小食
- 用餐時兼吃沙拉和 ulam



少吃煎炸和油膩食物 的指南

- 選擇白米飯，而避免 nasi beriani，油飯或椰漿飯
- 選擇燒烤、蒸煮或水煮的食物而避免煎炸食物
- 減少油膩的調味汁。除去調味汁過多的脂肪
- 少吃禽畜內臟 (如肝、腦、胃、肺及脾臟) 及蛋黃
- 吃瘦肉和去皮的雞肉
- 著重沒有椰漿的菜肴
- 少在麵包、餅乾、玉蜀黍上涂上菜油或牛油
- 在點菜時要求少放菜油 / 牛油



享用全谷類、豆類、堅果 及種籽的指南

- 多吃全谷類的食品如燕麥、玉蜀黍及 capati
- 早餐選擇以全谷類制成的麵包、roti pita、谷類及餅乾
- 試以糙米取代或摻合白米
- 每周幾次吃有豆類的食物如豆腐、tempe 及烤豆
- 每周幾次吃有堅果 / 種籽的 (如飲料中的羅勒科和撒上芝麻的糕點)

全谷類、豆類、堅果及種籽來源：

	全谷類： <ul style="list-style-type: none"> • 糙米 • 燕麥 • 玉蜀黍 • 全谷類麵包 / 餅乾 (摻合黑麥、麵粉、燕麥、玉蜀黍和大麥)
	豆類： <ul style="list-style-type: none"> • 鷹嘴豆 • 印度豆 dal • 綠豆 • 紅豆 • 大豆
	堅果類： <ul style="list-style-type: none"> • 花生 • 粟子 • 腰果 • 杏仁 • 開心果
	種籽類： <ul style="list-style-type: none"> • 芝麻 • 瓜子 (西瓜、向日葵) • 蓮子 • 羅勒子

健康飲食、提高效率