



# 預防與保健

## 健康飲食

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且還要積極主動，例如主動就醫問診、看牙醫。在各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

來源：[健康事務雜誌網站](#)

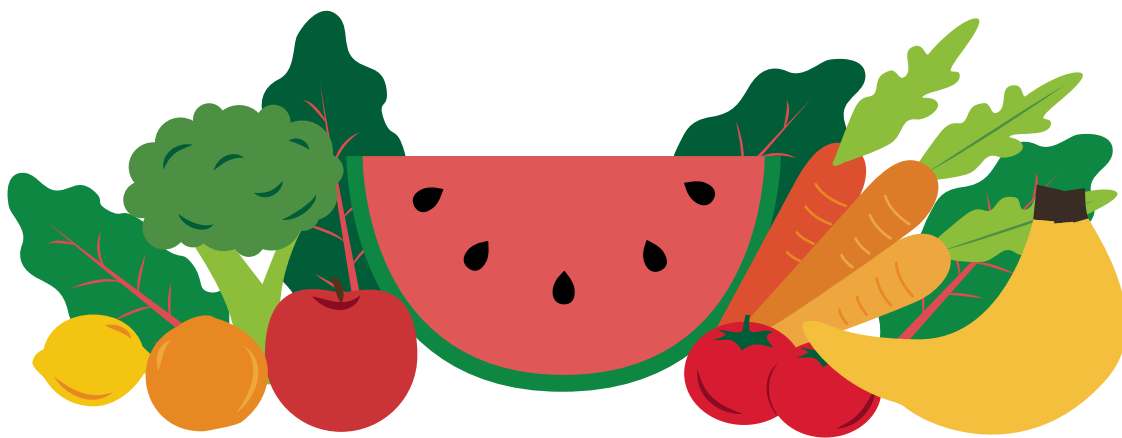
### 健康飲食的實用技巧

健康均衡飲食，多吃蔬菜、全穀物、水果、健康蛋白質和健康的食用油。

[健康飲食餐盤](#)可以幫助您安排、準備健康膳食。

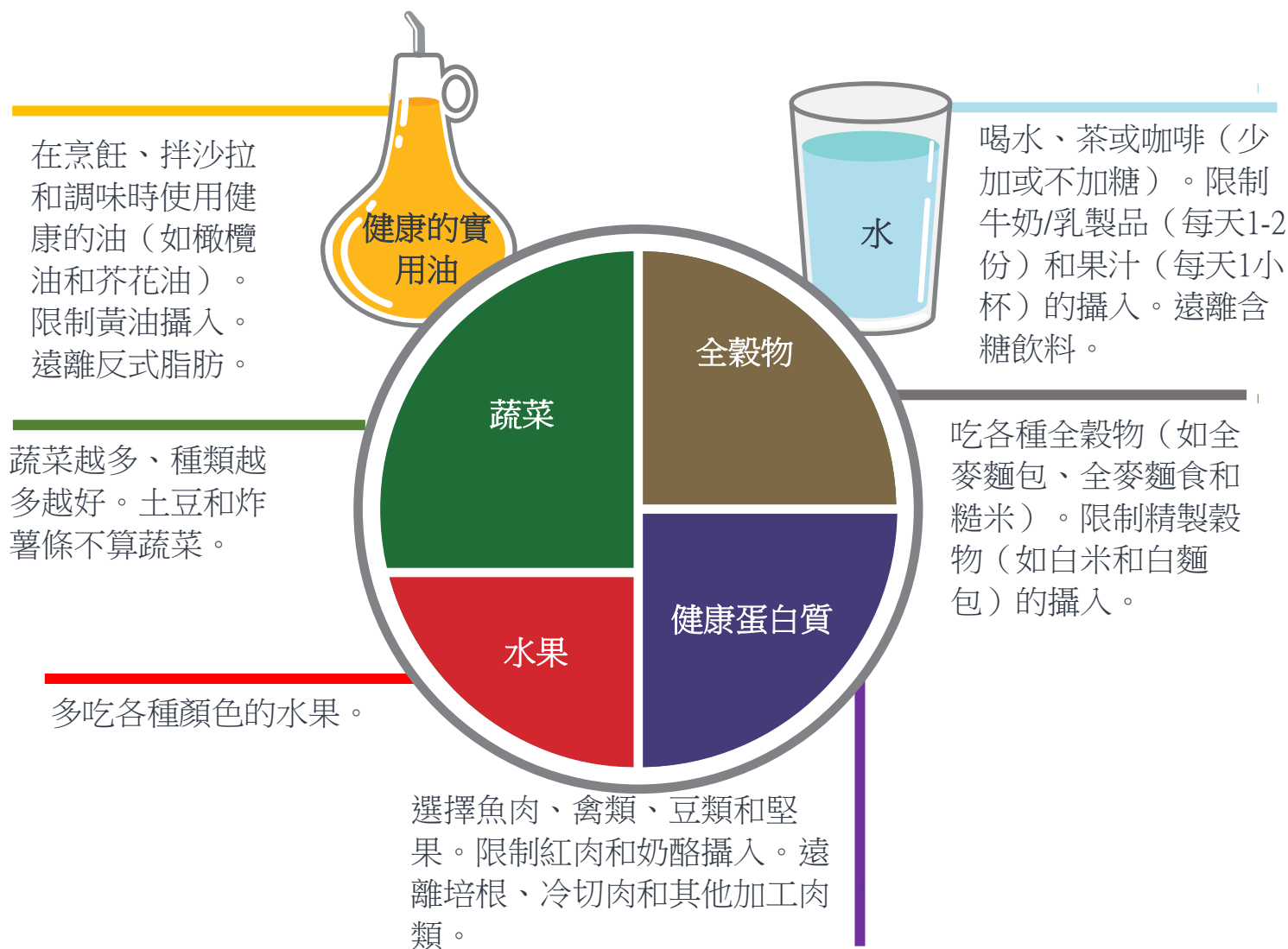
請嘗試一種包括新鮮蔬果以及雞或魚等飽和脂肪含量較低的食物健康新食譜。

保持身體水分。每天喝三大杯水。避免喝含糖飲料。



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒個人及其家庭和其他人等留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：  
公告調研

### 健康飲食餐盤



資料來源：[哈佛大學陳曾熙公共衛生學院](#)