



# 预防与健康

## 健康饮食

加州发展服务部



此公告是否对您有用？

健康的生活方式意味着做出有助于身体健康的选择。思考如何在生活的各个方面保持健康，包括饮食、锻炼、睡眠以及应对压力的方式。这也意味着通过定期看医生和牙医来照顾自己。在生活的各个方面做出健康选择非常重要，因为这些选择可能预防或减少严重健康问题的发生。

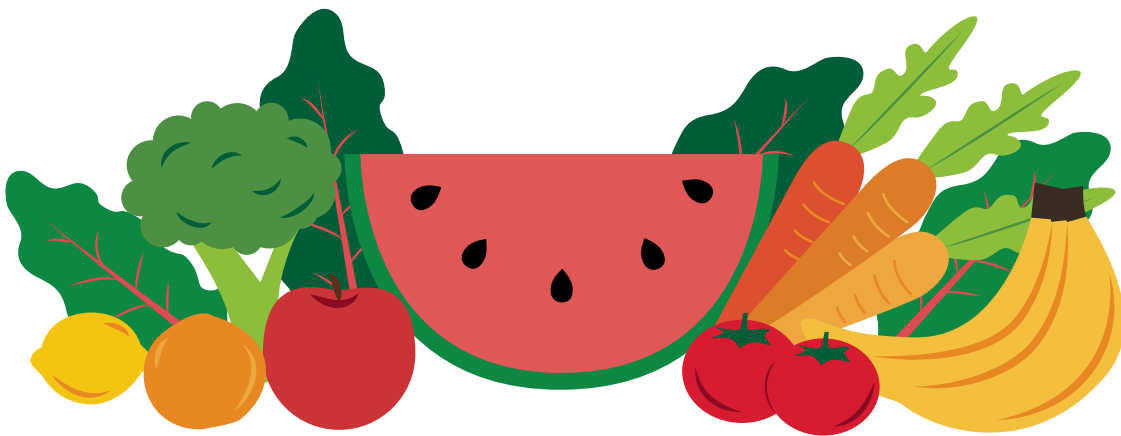
### 健康饮食的实用建议

通过合理搭配蔬菜、全谷物、水果、健康蛋白质和健康油脂，来制作健康均衡的膳食。

[健康饮食指南](#) 可以帮助您规划和准备营养餐。

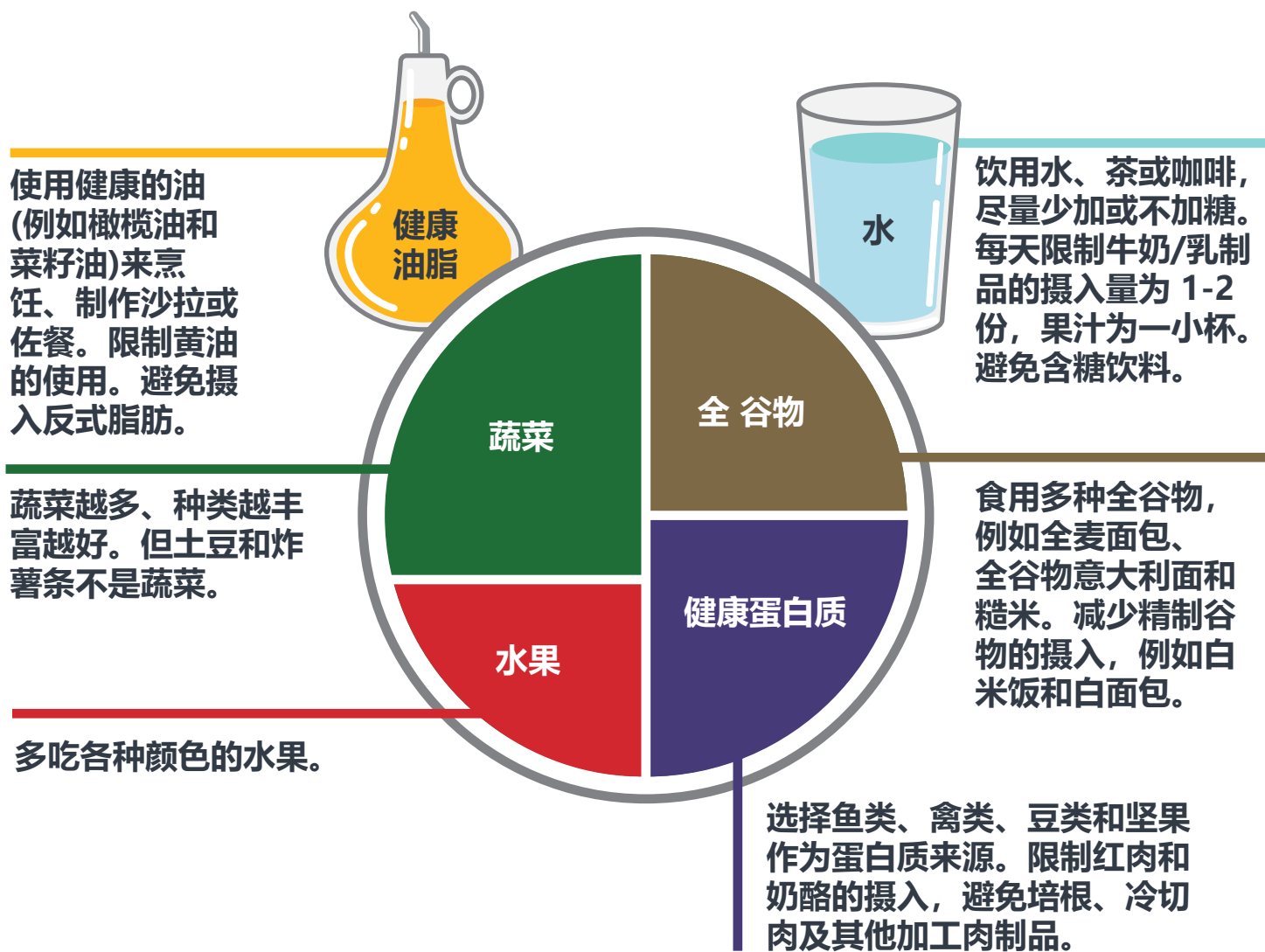
尝试加入新鲜水果和蔬菜的食谱，以及减少饱和脂肪含量的食物，例如鸡肉或鱼肉。

保持充足的水分。每天喝三大杯水。避免含糖饮料。



健康与安全简报由加州发展服务部发布，旨在提醒个人、家庭及其他相关群体关注社区中已确定的特定风险：[公告调查](#)。

## 健康饮食指南



来源: 哈佛大学 T.H. Chan 公共卫生学院