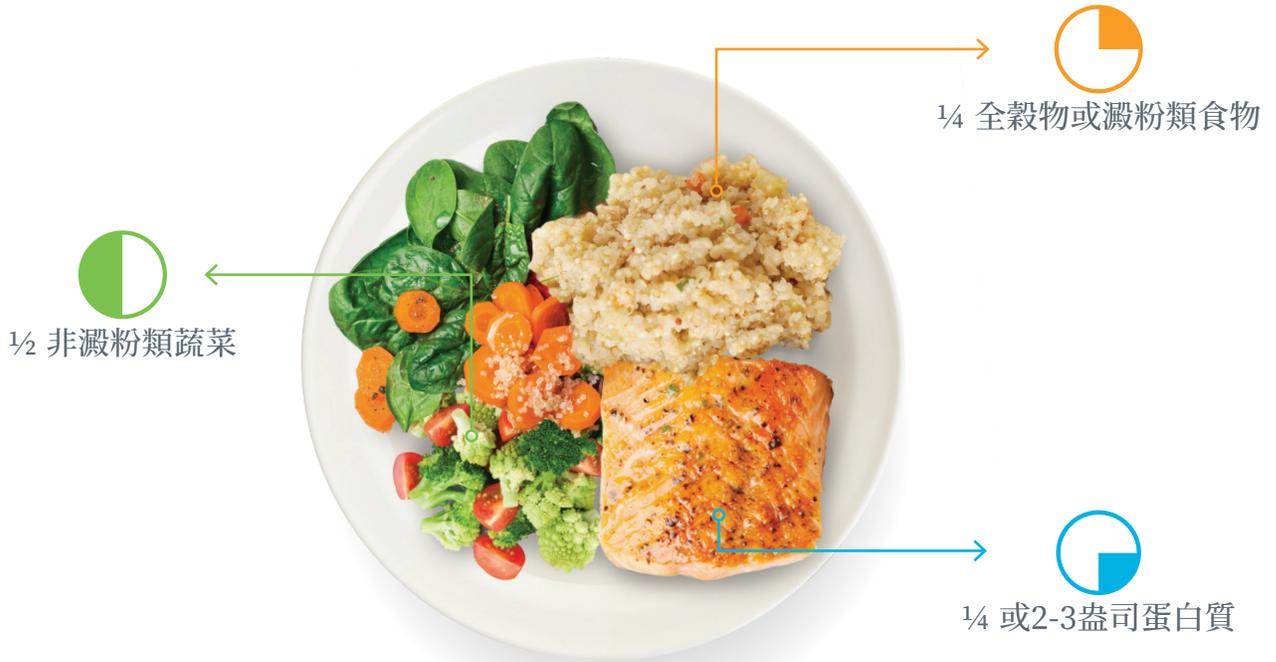


# 一份描繪您的餐量的 便攜指南



## 您的9英寸餐盤應包括：



## 用您的手來判斷食物份量：

份量



1拳頭 = 1杯



1拇指 =  
1盎司  
或1湯匙



1把 =  
1盎司



1掌心 =  
3盎司



1拇指尖 =  
1茶匙

嘗試

1份水果或蔬菜

1湯匙花生醬

1把堅果

1份煮熟的肉類

1茶匙植物油

## 一份描繪您的餐量的便攜指南

### 每天攝入所有食物組中的食物，以實現均衡飲食

以下是成人每個食物組的每日攝入量樣本。

非澱粉類蔬菜	蛋白質	水果	乳製品或乳製品替代品	穀物或澱粉類食物
每日2 ½杯	每日5 ½盎司	每日2-3杯	每日3杯	每日6盎司
<p>選擇更多深色的綠葉蔬菜，如菠菜。</p> <p>嘗試不加鹽的新鮮或冷凍蔬菜。</p> <p>增加五顏六色的蔬菜以獲得更多營養。</p>	<p>吃低脂或瘦紅肉、家禽（去皮）、海鮮或雞蛋。</p> <p>嘗試攝取基於植物的蛋白質，如豆莢、豌豆、扁豆、堅果、籽類或豆腐（大豆）</p> <p>基於植物的蛋白質分為蛋白質和澱粉類食物組。</p>	<p>盡可能選擇新鮮水果。</p> <p>吃罐頭水果之前，請排幹並沖洗所有汁液。</p> <p>增加各種顏色和類型的水果。</p>	<p>選擇低脂、脫脂和不加糖的選項。</p> <p>嘗試牛奶、酸奶、奶酪或用大豆或堅果製成的植物性食品。</p> <p>尋找鈣強化乳製品替代品。</p>	<p>將至少一半的穀物換成全穀物，例如糙米、藜麥、燕麥和豆類（豆莢和扁豆）。</p> <p>嘗試澱粉類蔬菜，如青豆、紅薯和胡蘿蔔。</p>



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。