

外出就餐小貼士



不是只有在自己下廚時才選擇健康的食物。

事實：

- 美國居民中有5分之3的人表示他們每週至少外出就餐一次。
- 與一般在家吃飯的家庭相比，選擇經常外出就餐的家庭往往身體內脂肪更多。
- 現下，大多數餐廳的一份餐量都足夠2人吃。

與其...



吃開胃菜



跳過開胃菜或將開胃菜作為正餐



吃油炸食品



選擇新鮮、蒸、烤或烘焙的食物選項



添加醬汁和調味品



將其換成更健康的選擇，如香脂油、香醋、檸檬汁或芥末



吃高鹽或高脂肪的食物，如油炸食品



嘗試蔬菜或沙拉

外出就餐小貼士

與其...



匆忙進食



喝蘇打水和果汁



吃大份餐食



飯後吃甜點



按「原樣」點餐

不如...



花點時間慢慢享用美食



換成水或不加糖飲料選項



與人分享餐食或保留一半下次食用



選擇水果或分食甜點



要求換成健康食物



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 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。