

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



吃油炸食品



添加醬汁和調味品



吃高鹽或高脂肪的食物，
如油炸食品

不如...



跳過開胃菜或將開胃菜作
為正餐



選擇新鮮、蒸、烤或烘焙
的食物選項



將其換成更健康的選擇，
如香脂油、香醋、檸檬汁
或芥末



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。