



食物與我們 息息相關

2025 NATIONAL NUTRITION MONTH®

eat right Academy of Nutrition
and Dietetics

吃得對

營養與飲食學會發布的食物、營養和健康小訣竅

食物與我們息息相關

食物對我們許多人來說是一個連接因素。食物將我們與我們的文化、我們的家人和我們的朋友關聯起來。共同用餐是一個瞭解其準備、烹飪者和原料來源的機會。此外，健康、記憶、傳統、季節和獲得途徑都會影響我們與食物的關係。

在 National Nutrition Month®, 瞭解更多關於該等關聯以及所吃食物如何影響個人一生的健康。

與食物建立關聯。

與食物建立關聯的方式有很多種。其中包括自己準備飯菜和零食，以及瞭解自己所選擇的食材是如何種植或飼養的。獲得食物的能力也同樣重要。許多人可花費在食物上的金錢都有一定數額，這讓在嘗試健康飲食時計劃變得尤為重要。

以下是與食物建立關聯的一些技巧：

- 從商店購買食品時，請使用購物清單並注意減價情況。當食品加工較少時，通常更便宜。
- 瞭解自己所在社區中提供健康食品的資源，例如補充營養援助計劃 (SNAP)，婦女、嬰兒和兒童計劃 (WIC) 以及食品銀行。

- 參觀農貿市場，瞭解食物是如何種植或培育的，或者考慮建立一個家庭或社區花園，以獲得種植過程的實踐經驗。

無論個人健康狀況需要以某種方式飲食，還是只想改變飲食方式，自己準備飯菜都可以更輕鬆地控制成分及其數量。這也是兒童和青少年與其所食用的食物互動並養成終生健康飲食習慣的機會。

探索食物與文化之間的關聯。

與食物建立關聯的另一種方式包括瞭解個人所吃食物背後的傳統或歷史。無論某種食物對您而言是傳統的還是新的,更多地瞭解其製作方法和原因都是一次寶貴的經歷。它可能有助於與準備者建立關聯,教授有關永續性的知識,或提供有關其如何影響個人健康的資訊。

在人生的各個階段建立關聯。

雖然從嬰兒期到老年人,我們所需的營養素數量會發生變化,但必需營養素在整個生命週期中發揮著作用。例如:

- 從小就攝入足夠的鈣有助於降低隨著年齡的增長而患骨質疏鬆症或骨骼脆弱的風險。
- B 族維生素,葉酸(也稱為葉酸鹽)對新陳代謝尤為重要,對於任何可能懷孕的人而言都越發關注葉酸,因為它可以降低新生兒的某些健康風險。

- 雖然蛋白質通常是運動員關注的焦點,但老年人也應該特別注意這種營養素,因為隨著年齡的增長,肌肉質量的損失會成為一個問題。

對於大多數人來說,選擇食物而不是補充劑是滿足營養需求的最佳方式。包括水果、蔬菜、全穀物、瘦肉蛋白食品 and 低脂或脫脂乳製品或強化豆奶,作為日常飲食的基礎,以獲得個人所需的營養。

與註冊營養師 (RDN) 建立關聯。

註冊營養師,也稱為 RDN,是幫助人們过上更健康生活的食品 and 營養專家。RDN 提供醫學營養療法 (MNT),可以幫助您瞭解所吃的食物與健康之間的關聯。與專門滿足您特定需求的 RDN 預約,以快速啟動個人健康計劃,或要求醫生轉介 MNT。

如需尋找適合您的註冊營養師,以及想知道更多食物和營養資訊,請瀏覽以下網站: eatright.org。

 Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品 and 營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供: