



# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅

## 成人和青少年: 怎樣精明地選擇零食?

如果計劃得當，零食可以融入健康的飲食計劃，並在兩餐之間補充能量。從MyPlate食物組中選擇營養豐富的食物，可以幫助增加食物種類，減少空熱量和添加糖分的弊害。

尋找適合你的飲食風格和活動水平的零食。對於大多數人來說，將零食的熱量控制在200卡路里或更少是一個合理的目標。如果成人和青少年比較活躍，或者一天中吃的份量較少，可以增加每份零食的熱量到200至300卡路里。



### 透過以下方式養成零食的習慣：

- **只在飢餓的時候才吃零食。**  
出於無聊或情緒化的原因進食可能會導致體重增加。在吃零食之前，先估量一下自己的飢餓感，避免盲目進食。
- **提前計劃和分配零食。**  
事先準備所需食物，例如將蔬果洗淨切碎、爆米花、將低脂奶酪切好等，這樣可以節省以後的時間。
- **踐行食品安全。**  
將易腐爛的食物冷藏或放在帶有冰袋的冷藏袋中，以幫助降低食物中毒的風險。

根據當季或打折的水果和蔬菜，來決定選擇哪種零食。新鮮的、冷凍的、罐頭的或脫水的都是不錯的選擇。比較標籤，限制高鈉、飽和脂肪和高添加糖的食物。

透過加入含有穀物，特別是全穀物、瘦蛋白和健康脂肪來使你的零食更健康。一些範例包括脫脂酸奶配水果，全麥餅乾配低脂奶酪，或生蔬菜配鷹嘴豆泥。

吃不同的食物組合可以讓人更滿足，並有助於抑制飢餓感。含水果的零食也可以滿足對甜食的渴望。

## 在家自製方便即食零食的方法:

- 將全穀類穀物、無鹽的堅果或種子和乾果混合，製成自己的小食。（提示：分成1/4杯份）
- 在攪拌機中加入1杯脫脂牛奶和冷凍水果來調配自己的奶昔。
- 將3杯爆米花與磨碎的奶酪或乾香料混合。
- 烘烤蔬菜片，例如羽衣甘藍或甜菜。
- 烘烤鷹嘴豆，並加入香料調味。
- 用低脂的茅屋奶酪(Cottage Cheese)或希臘酸奶做生蔬菜的蘸料。
- 將牛油果和莎莎醬(Salsa)搗碎並混在一起，與全麥墨西哥脆餅(Tortilla Chips)一起吃，或塗在全麥墨西哥薄餅(Tortilla)上，配上低脂奶酪，然後捲起來享用。
- 將水果粒製成串燒，蘸上低脂酸奶一起食用。
- 切一個中等大小的蘋果，配上1湯匙花生，杏仁或葵花籽醬一起食用。
- 將100%的果汁與等量的原味或調味脫脂酸奶混合，然後倒入紙杯中冷凍，製成一種美味的零食。
- 在全麥餅乾上塗抹堅果或種子醬，或蘸上低脂香草酸奶。
- 將全麥皮塔餅(Pita)切成薄片，配上2湯匙鷹嘴豆泥或豆沙醬。
- 在全麥英式鬆餅或皮塔餅(Pita)上放上2湯匙番茄醬、1/2杯新鮮蔬菜丁和1盎司低脂馬蘇里拉奶酪(Mozzarella)，便能做出素食披薩。
- 將6盎司脫脂酸奶與1/2杯新鮮或冷凍水果層疊，然後在上面撒上1/4杯(或更少)的低脂格蘭諾拉(Granola)麥片，就可以製作出美味的酸奶凍糕。
- 使用脫脂牛奶，1湯匙楓糖漿，1/4杯乾果和撒上一點肉桂粉就可以製成速食燕麥片。
- 用水煮蛋或毛豆，番茄和2湯匙低脂沙拉醬來裝飾你的沙拉。
- 用全麥墨西哥薄餅(Tortilla)，1/4杯黑豆，1-2湯匙低脂奶酪和1盎司莎莎醬(Salsa)，放進微波爐中製成墨西哥餡餅。
- 用櫻桃或葡萄番茄和低脂奶酪塊或煮熟的義大利式餃子(Tortellini)和瘦午餐肉製成蔬菜串。
- 製作金槍魚/鮪魚(Tuna)蘋果三明治的方法：將5-6盎司的水浸金槍魚/鮪魚罐頭（瀝乾），1個小蘋果（去皮切成塊），1湯匙淡味蛋黃醬，鋪在2片全麥麵包上。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：

[eatright.org](http://eatright.org)。

**eat**<sup>®</sup>  
**right****.** Academy of Nutrition  
and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：