



Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Chinese Version
Guide alimentaire canadien - Version chinoise

加拿大食品指南

助您健康进食



食品指南推荐的每日进食份数

年龄 性别	儿童			青少年		成年人			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 以上	
	女孩和男孩			女性	男性	女性	男性	女性	男性
蔬菜和水果	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
粮食类食品	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
奶和替代品	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
肉类及替代品	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

上表是食品指南建议不同年龄和性别的人每天需要从每个食品组别（共四组）中摄取的食物份数。

按照加拿大食品指南的提示摄取推荐的食物种类和份量有助于：

- 使您获得必要的维生素、矿物质和其他营养成分。
- 降低肥胖症、二类糖尿病、心脏病、某些种类的癌症以及骨质疏松症的危险。
- 增强人们的整体健康状况和活力。

什么是食品指南推荐的一份食品？

请看下列例子。



新鲜、冷冻或罐装蔬菜
125 毫升 (½ 杯)



叶类蔬菜
熟的: 125 毫升 (½ 杯)
生的: 250 毫升 (1 杯)



新鲜、冷冻或罐装水果
1 水果或 125 毫升
(½ 杯)



100% 蔬菜/水果汁
125 毫升
(½ 杯)



面包
1 片 (35 克)



百吉饼 (面包圈)
½ 个 (45 克)



饼
½ 张皮塔饼或
½ 张墨西哥圆烙饼 (35 克)



白米饭、碎小麦或
奎努亚小米饭
125 毫升 (½ 杯)



谷类食品
冷食品: 30 克
热食品: 175 毫升 (¾ 杯)



煮熟的意大利面
食或蒸粗麦粉
125 毫升 (½ 杯)



牛奶或奶粉 (复原乳)
250 毫升 (1 杯)



罐装淡奶 (浓缩)
125 毫升
(½ 杯)



强化豆奶
250 毫升
(1 杯)



酸奶
175 克
(¾ 杯)



克非尔酸乳酒 (Kefir)
175 克
(¾ 杯)



乳酪
50 克
(1 ½ 盎司)



煮熟的鱼、虾蟹贝类
禽类, 瘦肉
75 克 (2 ½ 盎司)/125 毫升 (½ 杯)



煮熟的豆类
175 毫升 (¾ 杯)



豆腐
150 克 或
175 毫升 (¾ 杯)



蛋
2 个



花生酱或坚果酱
30 毫升 (2 汤匙)



去壳坚果和种子
60 毫升 (¼ 杯)



油和脂肪

- 每日饮食应包括少量 - 30 至 45 毫升 (2 至 3 汤匙) - 不饱和脂肪, 包括烹调用油、色拉味调料、人造黄油和蛋黄酱等。
- 使用双低菜籽油、橄榄油和豆油等蔬菜油。
- 选择饱和脂肪和反式脂肪含量较低的软质人造黄油。
- 限制黄油、硬质人造黄油、猪油和起酥油的食用量。



充分发挥每一份食品指南推荐食品的功效...

无论您在何处 进食- 家中、学校、工作场所还是餐馆！

▶ 每天至少吃一份深绿色蔬菜和一份橙色蔬菜。

- 选择绿菜花、长叶莴苣和菠菜等深绿色蔬菜。
- 选择胡萝卜、甘薯和笋瓜等橙色蔬菜。

▶ 选择只加少量或者不加脂肪、糖或盐烹调的蔬菜和水果。

- 食用蒸、烤、炒熟而不是油炸的蔬菜。

▶ 多吃蔬菜和水果，少喝果汁。

▶ 您每天选择的粮食类食品中至少有一半采用全谷食品。

- 食用大麦、褐色糙米、燕麦、奎努亚小米(Quinoa)和野生稻米等多种全谷食品。
- 食用全麦面包、麦片粥或全麦意大利面条。

▶ 选择低脂肪、低糖和低盐粮食类食品。

- 对照标签上的营养成分表作出明智的选择。
- 享用粮食类食品的原有口味，少加调味汁或调味酱。

▶ 每天饮用脱脂奶、1% 或 2% 低脂奶。

- 每天饮用 500 毫升 (2 杯) 牛奶，以摄取足够的维生素 D。
- 不喝牛奶的人可以饮用强化豆奶。

▶ 选择低脂肪奶类替代品。

- 对照酸奶或乳酪标签上的营养成分表作出明智的选择。

▶ 经常食用大豆、扁豆和豆腐等食品替代肉类。

▶ 每周至少吃食品指南建议食物摄取量两份鱼。*

- 选择红点鲑、鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、三文鱼和鳟鱼等鱼类。

▶ 选择瘦肉和替代品，烹调时少用或不用油盐。

- 除去肉上的明显肥油。禽类应去皮。
- 采取烧、烤、煮等很少用油或不用油的烹调方法。
- 如果您食用午餐肉、腊肠或包装肉，应选择低盐（钠）低脂肪的产品。



*加拿大卫生部为您提供有关咨询，帮忙减低接触到水银比较高的鱼类。请查阅 www.healthcanada.gc.ca 网站上发布的最新消息。

为不同年龄和发育阶段的人们提供建议...

儿童

按照加拿大食品指南的建议进食，有助于儿童的发育和茁壮成长。

年幼儿童胃口很小，因此需要摄取足够卡路里才能发育成长。

- 每天为儿童提供富含营养的饮食和小吃。
- 不要因为营养食品中含有脂肪而限制儿童进食。应从四个食品组别中选择多种多样的食物。
- 最重要的是...以身作则，为孩子树立好榜样。

处于生育年龄的妇女

所有能够怀孕和已经怀孕或正在给婴儿喂奶的妇女，每天都需要摄取含有叶酸的多种维生素。孕妇还须确保她们服用的多种维生素中含有铁。专业医疗保健人员可帮助您找到适合需要的多种维生素。

孕妇和哺乳产妇需要摄取更多的卡路里。每日应多加 2-3 份食品指南推荐的食物。

下面是两个例子：

- 把水果和酸奶当作零食，或
- 早餐多加一片面包，晚餐多加一杯牛奶。

50 岁以上的男女

50 岁以后，人体对维生素 D 的需要量有所增加。

除了按照加拿大食品指南的建议进食之外，每一位 50 岁以上的人都应每日服用 10 μg (400 IU/UI) 的维生素 D 补充剂。

怎样计算一顿饭中含有多少份食品指南推荐的食物？

举例如下：

蔬菜炒牛肉配米饭，一杯牛奶，一个苹果作为甜食

250 毫升 (1 杯) 绿菜花、胡萝卜和红柿子椒什锦菜 = 2份 蔬菜和水果

75 克 (2½ 盎司) 瘦牛肉 = 1份 肉类及替代品

250 毫升 (1 杯) 褐色糙米 = 2份 粮食类食品

5 毫升 (1 小匙) 双低菜籽油 = 每日所需油和脂肪摄入量的一部分

250 毫升 (1 杯) 1% 低脂奶 = 1份 奶和替代品

1 个苹果 = 1份 蔬菜和水果



从今天开始，坚持每日健康进食、活动锻炼!

健康进食、活动锻炼 的好处包括:

- 改善整体健康状况。
- 降低患病风险。
- 保持健康体重。
- 感觉更舒服，看起来更健美。
- 精力更充沛。
- 肌肉和骨骼更强壮。

活动锻炼

每天坚持活动锻炼是改善健康状况和保持健康体重的重要步骤。

建议成年人每周至少进行 2.5 小时温和至激烈的健康运动，而儿童和青少年则每天至少要有 60 分钟的运动量。您无需一次做完所有运动。在一周的时间内合理安排，选择多种多样的健康运动为佳。

开始时循序渐进，逐渐增加活动量。

健康进食

改善健康状况、保持健康体重的另一个重要步骤，是遵循加拿大食品指南的建议，做到：

- 每天按照指南推荐的食物种类和份量进食。
- 限制卡路里、脂肪、糖和盐（钠）含量高的食品和饮料的摄入量，例如点心糕饼、巧克力和糖果、饼干和格兰诺拉麦片糖条、油炸糖角子（面包圈）和松饼、冰淇淋和冷冻甜食、炸薯条、薯片、烤干酪玉米片和其他高盐分的小吃、酒精饮料、果味饮料、软饮料、运动和高能量饮料以及加糖的冷热饮料。

细读食品标签

- 对照食品标签上的营养成分表，选择低脂肪、低饱和脂肪和反式脂肪、低糖、低钠的食品。
- 记住：标签上列出的卡路里含量和营养成分是指营养成分表顶部写明的特定食品量中所含的热量和养分。

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

限制反式脂肪摄入量

在没有营养成分表的情况下，应询问有关营养成分的情况，以便选择反式脂肪和饱和脂肪含量较低的食品。

今天就采取行动...

- ✓ 每天吃早餐。这有助于控制您这一天晚些时候的饥饿感。
- ✓ 尽量多走路 - 提前下公交车，步行上楼梯。
- ✓ 每餐都吃些蔬菜和水果，或把蔬菜水果当作零食，这有益于健康。
- ✓ 减少看电视或玩电脑游戏等久坐不动的时间。
- ✓ 在餐馆吃饭时，询问菜单上各种食品的营养成分，以便选择有益健康的菜肴。
- ✓ 与家人和朋友共享美食！
- ✓ 细嚼慢咽，品味佳肴！

如果您需要更多信息、互动式工具或更多份食品指南材料，请访问加拿大食品指南网站：

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

或联系卫生部发行机构：

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
电子邮件: publications@hc-sc.gc.ca
传真: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages. Également disponible en français et certaines autres langues.

此份小册子还备有各种版式以供需求