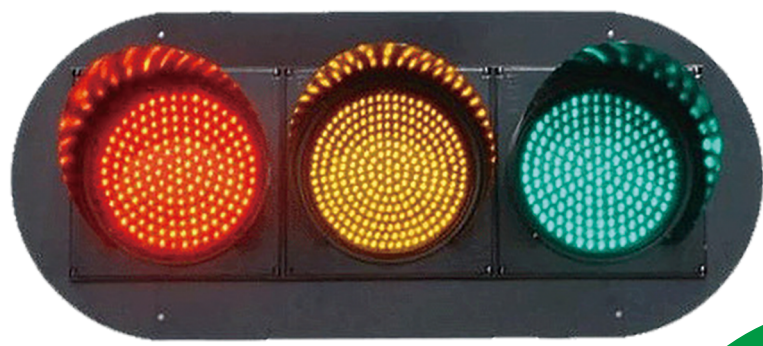




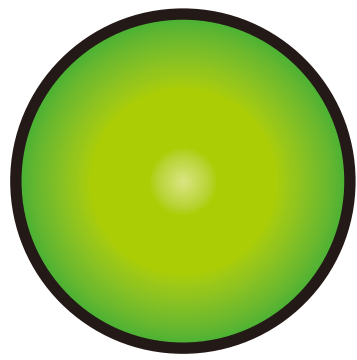
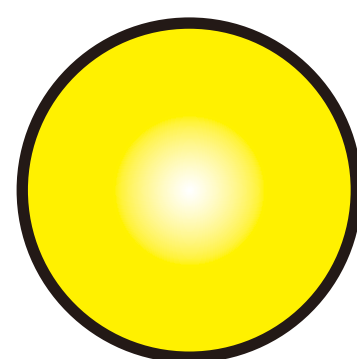
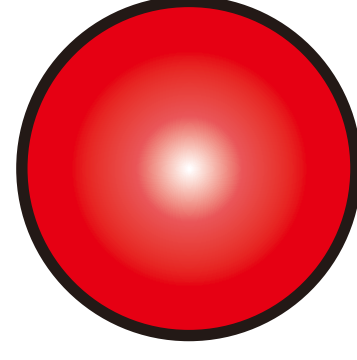
聰明吃 飲食



紅

綠

燈

食物類別	定義	食物名稱
綠燈食物 	天然、新鮮原味、低熱量 	例如：新鮮蔬果、全穀類（糙米、燕麥等）、清蒸魚、瘦肉、黃豆製品、雞胸肉、脫脂奶    
黃燈食物 	含稍高的油、糖、鹽 	例如：油飯、炒米粉、包餡湯圓、蛋餅、比薩、油炒蔬菜、煎炒雞鴨魚肉類、未加糖的果汁、調味乳    
紅燈食物 	高熱量、含大量的油、糖、鹽 	例如：含糖飲料、加工調理食品、油炸食物、糕點、洋芋片、巧克力、薯條、香腸、鹹魚、五花肉    

