



預防慢性疾病

預防高血糖，可以這麼做：

- ✓ 多做運動，保持理想體重。
- ✓ 少吸收油脂，肉食要去皮、去肥肉。
- ✓ 煮食烹調宜清淡，避免煎炸食物、多用蒸、焗、炆的煮食方法。
- ✓ 減少進食糖分高的食物，如蛋糕、巧克力、糖果及汽水。
- ✓ 多吃纖維質高的食物，包刮蔬菜、水果、糙米及全麥麵包。



預防高血壓 每日飲食重點：

1 主食的白米飯改用全穀飯、雜糧飯。



2 以白肉、豆類取代紅肉。



3 烹調用油選用芥花油、花生油、橄欖油等健康油。

