



asian women for health
 Vì Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á
 亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



饮食建议

我们制定本指南的目的是让亚裔美国人能够在饮食中找到平衡，并了解如何更好地利用与文化相关的食物来控制我们增加的风险因素和预防其他常见的健康问题！


糖尿病

糖尿病是一种影响身体将胰岛素转化为能量的慢性疾病。

在亚裔美国人中，糖尿病是导致死亡的第五大原因

糖尿病管理

餐盘中至少一半的食物应包括非淀粉类蔬菜

 **提示:** 大多数类型的肥鱼都很不错！

以下是亚洲菜肴中常见的一些例子：

蔬菜

菠菜
竹笋
油菜
韭菜
秋葵

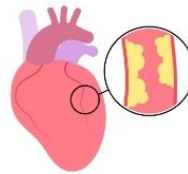
蛋白质

全蛋
毛豆
豆腐
罗非
罗非鱼



高胆固醇

胆固醇是一种蜡状脂肪物质，存在于我们的血液中。高胆固醇是指总胆固醇超过 200 毫克/分升。



然而，在任何特定的胆固醇水平下，南亚人患心脏病的风险都是其他种族的两倍。

控制高胆固醇

关键是限制饱和脂肪含量高的食物，选择反式脂肪、钠和添加糖含量低的食物

不健康脂肪

薯片
黄油
冰淇淋
红肉
咖啡奶精



健康脂肪

红薯条
特级初榨橄榄油
牛油果
肥鱼
椰奶

防癌小贴士

您知道吗？

癌症是亚裔美国人的第一大死因？



Research has shown that soy foods may actually reduce the risk of certain cancers and reduce cancer recurrence risk among women who eat 1-2 servings per day

十字花科蔬菜因其纤维含量高而闻，可大大降低患癌风险！

西兰花
菜花

水芹
萝卜

白菜
卷心菜

