

# 食物份量的秘诀就在你手中



**一个拳头 = 1 杯**

1 杯 = 1.5-2 分果汁

1oz 早餐麦片

2oz 煮熟了的谷物、米饭或意面



**掌心 = 3oz 肉**

选择瘦家禽、鱼、贝类和牛肉。一个手掌大小的分量相当于是成人的 3oz 或 5 岁以下儿童的 1.5-2oz。

**一个拇指 = 1oz 芝士**

食用低脂奶酪有助于满足牛奶、酸奶和奶酪组所需的份量。1.5oz 的低脂奶酪相当于 8oz 牛奶或酸奶。



**拇指尖 = 1 茶匙**

尽量少吃花生酱和蛋黄酱等高脂肪食物。一茶匙等于你的拇指末端(从指关节向上)。三茶匙等于一汤匙。



**一把 = 1-2oz 零食**

吃零食很快可以加起来。记住，一把等于 1oz 坚果和小糖果。两把薯条和椒盐脆饼等于 1oz。



**一个网球 = 半杯蔬菜水果**

健康的饮食包括每天吃各种五颜六色的水果和蔬菜。