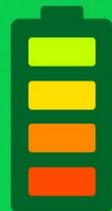


科学饮食

为健康生活充电



- 食物多样化，谷类为主
- 多吃蔬菜、水果和薯类
- 常吃奶类、豆类及其制品
- 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉
- 清淡少盐的饮食
- 进食量与体力活动要平衡
- 饮酒要限量
- 吃清洁卫生、不变质的食物

