

健康饮食指南

(简体中文版本)

昆士兰民族委员会

Ethnic Communities
Council of Queensland

Simplified Chinese



Ethnic Communities
Council of Queensland



致谢

本手册是由昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组的工作人员和昆士兰科技大学的营养师及营养专业的学生共同完成，并得到昆士兰州政府卫生部的大力支持。昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组感谢所有审阅者为开发此资源所付出的宝贵时间和努力。同时向所有参与翻译和校正的工作人员致以谢意。

目录

- | | | | |
|----|---------------------|----|----------------------|
| 3 | 简介 | 14 | 牛肉面 |
| 4 | 什么是慢性疾病 | 16 | 白菜猪肉馅饺子 |
| 5 | 如何通过健康饮食来预防慢性疾病 | 18 | 南瓜红豆糕 |
| 5 | 有哪些方法和策略可以帮助我们吃的更健康 | 20 | 海鲜蛋羹 |
| 6 | 健康饮食比例餐盘 | 22 | 南瓜五谷饭 |
| 8 | 饮食份量 | 24 | 虾酱煎蛋卷 |
| 10 | 选择更健康的食物 | 26 | 茶豆糕 |
| 11 | 健康食谱 | 27 | 常见问题解答 |
| 12 | 麻婆豆腐 | 33 | 澳大利亚健康饮食指南
(各年龄段) |
| | | 34 | 参考文献 |

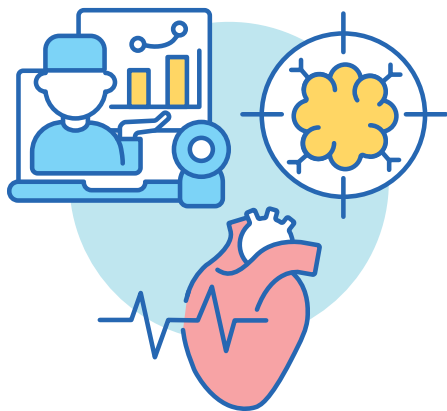
简介

本手册为健康饮食提供方法和策略。

我们同时提及了一些针对华人社区和其他移民群体的常见问题和答案。

昆士兰民族委员会 (ECCQ) 是一个为多元文化群体服务的非营利性组织。昆士兰民族委员会 (ECCQ) 慢性疾病项目组通过多样的工作方式 (面对面或电话咨询等), 为多元文化群体提供多语言的参考资料和相关教育信息, 从而帮助多元文化群体预防并更好进行自我管理慢性疾病。如需更多信息, 欢迎致电 (07) 3844 9166 或访问网址 www.eccq.com.au

什么是慢性 性疾病



根据卫生部的定义，“慢性疾病”是指可显著影响个人整体生活质量的长期疾病或状态。慢性疾病主要包括：

- 关节炎
- 哮喘
- 背痛
- 癌症
- 心血管疾病
- 慢性阻塞性肺病
- 糖尿病
- 心理精神疾病
- 超重和肥胖

慢性疾病很常见。根据澳大利亚健康与福利研究所的报告显示，至少一半的澳大利亚人患有八种慢性疾病中的一种（关节炎、哮喘、背痛、癌症、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、糖尿病和心理健康状况）（澳大利亚政府卫生部2021年）



如何通过健康饮食来预防慢性疾病

- 健康饮食可防止肥胖。肥胖是许多疾病的主要危险因素，例如 2 型糖尿病、骨质疏松症、中风和心脏病。吃高糖、高脂肪和高卡路里的食物会增加身体的体重，并使你的器官更加努力地工作。研究表明，对于超重或肥胖的人来说，体重减轻 5-10% 有利于改善血压、血液总胆固醇和血糖 (Blackburn, 1995) 和 (Ryan & Yockey, 2017))。
- 健康饮食可以通过降低 LDL (坏胆固醇) 和增加 HDL (好胆固醇) 来帮助改善胆固醇水平。低 LDL (坏胆固醇) 水平有助于降低我们患心脏病的风险。
- 健康饮食可以改善情绪，从而促进身体活动。如果我们开心，我们的身体就更活跃。吃正确的食物可以帮助我们更快乐，因此激发动力去做更多运动和体育活动，这也是预防慢性病的重要策略。

有哪些方法和策略可以帮助我们吃得更健康？

华人社区普遍存在的一些营养问题是：

- 蔬菜摄入量低
- 大量饮酒
- 高钠摄入

以下是帮助华人社区解决上述问题的方法和策略



健康饮食比例餐盘

使用合理的健康饮食比例放在餐盘中做为健康均衡膳食的指南。餐盘直径的尺寸为25厘米，并将它划分为三部分。一半的餐盘放置非淀粉类蔬菜（包括不同类型和颜色的蔬菜）， $\frac{1}{4}$ 餐盘放置碳水化合物（主要包括全麦或高纤维食品），另外 $\frac{1}{4}$ 餐盘是蛋白质食品，包括瘦肉或其它蛋白制品。



$\frac{1}{4}$ 餐盘放置碳水化合物
(主要包括全麦或高纤维食品) 或者和拳头大小相当

$\frac{1}{4}$
餐盘的
碳水化合物



$\frac{1}{2}$ 餐盘放置非淀粉类蔬菜
(包括不同类型和颜色的蔬菜) 或者和双手掌大小相当

$\frac{1}{2}$
餐盘的
非淀粉类蔬菜



$\frac{1}{4}$
餐盘的
蛋白质



$\frac{1}{4}$ 餐盘是蛋白质食品，包括瘦肉或其它蛋白制品。或者和手掌大小相当

健康并且营养均衡的食物如下图所示…

$\frac{1}{4}$
餐盘的
碳水化合物

$\frac{1}{2}$
餐盘的
非淀粉类蔬菜

$\frac{1}{4}$
餐盘的
蛋白质

饮食份量

为了帮助我们保持饮食的均衡，澳大利亚饮食指南根据我们的年龄组推荐了每种食物的份量。

蔬菜和豆类



Broccoli Cabbage Capsicum Carrot Celery Corn Cucumber Frozen Veg Green Beans Mushrooms Onion

水果



Apple Banana Dragon Fruit Dried Fruit Grapes Kiwi Fruit Passionfruit Persimmon Strawberries

谷类食物

(大多是全谷类或者高谷纤维食物)



Basmati Rice Brown Rice Buns Corn Flakes Millet Noodles Oats Pasta Sliced Bread Scallion Pancake Vermicelli Noodles

瘦肉类及家禽、
鱼、鸡蛋、豆腐、
坚果等



Beef Chicken Eggs Nuts Fish Pork Prawns Tofu

奶制品
(牛奶、奶
酪、酸奶)



Cheese Yoghurt Milk Oat Milk Almond Milk Soy Milk Probiotic Milk

饮用水



200
ML

以下是主要年龄组以及推荐的每日建议饮食分量。
本手册背面提供了澳大利亚膳食指南的推荐饮食份量表。

年龄	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	6 份	5.5 份	-
女性	5 份	5 份	5 份

1份=1/2杯加工过的蔬菜，或1杯未加工的蔬菜沙拉

年龄	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	2 份	2 份	-
女性	2 份	2 份	2 份

1份=1个中型水果，或2个小型水果（如李子、猕猴桃），或1杯水果罐头

年龄	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	6 份	6 份	-
女性	6 份	4 份	8.5 份

1份=1片面包，或1/2杯熟米饭和面条

年龄	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	3 份	2.5 份	-
女性	2.5 份	2 份	3.5 份

1份=2个大鸡蛋，或手掌大小的红肉（瘦肉），或手大小的鸡肉和鱼肉，或1杯熟豆子

年龄	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	2.5 份	2.5 份	-
女性	2.5 份	4 份	2.5 份

1份=1杯牛奶，或2片硬质奶酪，或3/4杯酸奶，或1小杯软奶酪

	19-50	51-70	孕妇 (19-50岁)
男性	2.6升 (10杯)	2.6升 (10杯)	-
女性	2.1升 (8杯)	2.1升 (8杯)	2.3升 (9杯)

选择更健康的食物

只要适量，我们就可以享受所有食物。不要给食物分类好与坏，而是专注于“更好的选择”。尽量选择富含营养的食物，如水果、蔬菜、全谷类和瘦肉，而不是盐、糖或脂肪含量高的食物。以下给出了一些示例

健康食物替换



巧克力



浆果类



白面包



全麦面包



短粒或者中粒米



长粒糙米或印度香米



炸薯条



蔬菜条



酸奶（全脂）



酸奶（低脂）



带脂肪的牛肉



瘦牛肉



软饮料



水



高盐牛肉或鸡汤块



减盐牛肉或鸡汤块或香草和香料



炸鸡



去皮的鸡肉



酥油或动物脂肪



菜籽油或橄榄油

健康食谱

通过对每个食谱进行微小的改动，我们可以降低所吃的脂肪、糖和盐的量，同时仍然能享受我们最喜欢的食物。以下是针对华人的常见菜肴。

它们已经过改良以制作更健康的传统食谱。每份脂肪含量以汤匙表示

（其中 1 汤匙 = 20 克脂肪），每份盐含量以茶匙表示（其中 1 茶匙 = 5 克 = 2000 毫克盐）。



请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

麻婆豆腐

份量: 4 | 准备时间: ⌚ 25分钟

主要成分:

600克老豆腐

🟢 200克瘦牛肉馅

🟢 2汤勺菜籽油

2 ½ 汤勺豆瓣酱 (或辣酱)

1汤勺无盐黑豆

1茶勺辣椒粉 (可选)

4瓣大蒜捣碎

1汤勺姜末

6根葱 (切成5厘米长)

1茶勺玉米淀粉

2汤勺水

1茶勺 花椒 (研磨)

制作方法

1. 将水烧开并放入盐调味。
2. 豆腐切成2.5cm 的方块, 加入水中, 加热10-15分钟。
3. 用大火加热油锅, 加入1汤勺菜籽油。
4. 牛肉馅放入锅中炒至变黄, 然后从炒锅中取出放在一边。
5. 锅中加入剩余的1汤勺菜籽油, 将豆瓣酱炒至油变红
6. 加入黑豆、辣椒粉 (可选)、大蒜和姜, 炒一分钟至有香味
7. 将豆腐沥干, 加入锅中, 放入1-2杯水。轻轻搅拌并用文火煮
8. 加入炒好的牛肉和葱炖5分钟, 直到洋葱变软。
9. 倒入玉米粉浆使混合物变稠, 一次加一点使酱汁变稠和丝滑但是不粘稠
10. 放到盘里撒上胡椒粉

🟢 如何降低油脂的摄入

请关注绿色标识的食材, 可以找到更健康的选择

未改良的菜谱使用未加工的带脂肪的牛肉和芝麻油, 含脂肪 - - 5汤勺

5
汤勺



而改良的菜谱使用瘦牛肉和菜籽油, 含脂肪 - - 4汤勺

4
汤勺





牛肉面

份量: 4 | 准备时间: 🕒 3小时30分钟

主要成分:

🥄 2汤勺菜籽油

🥄 900克炖瘦牛肉 (或排骨)

2根葱切丁

10瓣大蒜捣碎

2片姜切碎

1茶勺花椒

2汤勺豆瓣酱 (或辣豆瓣酱)

3汤勺番茄酱

1/2杯日本清酒

🥄 1汤勺低盐酱油

2茶勺红糖

1/2茶勺咖喱粉

1/2茶勺孜然粉

2个土豆去皮切丁

4根胡萝卜去皮切丁

300克面条

🥄 600毫升减盐牛肉高汤

白菜装饰用

方法:

1. 中火加热炒锅直到变热加入1汤勺菜籽油。加入葱、大蒜、姜和花椒。煮至大蒜变黄。转为中低火。加入豆瓣酱和番茄酱。搅拌并煮至豆瓣酱出油或煮2至3分钟。
2. 将牛肉加入锅中。搅拌几次，使酱汁均匀地涂在牛肉上。
3. 锅中加入2杯水、日本清酒、1汤匙酱油、红糖、咖喱粉和孜然粉。搅拌均匀。转为中高火。煮至几乎沸腾。转为小火并盖上盖子。温火煮沸牛肉1小时20分钟，直到它开始变软
4. 加入您选择的蔬菜（土豆、萝卜和/或胡萝卜）。搅拌均匀。盖上盖子煮至蔬菜和牛肉都变软，20到30分钟。
5. 把一大锅水烧开，按照说明煮面条。
6. 在另一个锅中，加入约600毫升牛肉汤和400毫升水，煮沸。
7. 将牛肉高汤分成4碗，加入面条搅拌均匀。上面放几块牛肉和蔬菜，用葱和青菜（如果使用）装饰。

✓ 如何降低油脂的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

未改良菜谱使用带脂肪的牛肉和葵花籽油，
含脂肪 -- 3.7汤勺

3.7

汤勺



改良后的菜谱使用瘦牛肉和菜籽油，含脂肪 -- 3.3汤勺

3.3

汤勺



✓ 如何降低盐的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

未改良菜谱使用一般牛肉高汤，
含盐 -- 1.7茶匙

1.7

茶匙



改进的菜谱使用低盐牛肉高汤，
含盐 -- 1.4茶匙

1.4

茶匙



白菜猪肉馅饺子

份额：5份 | 准备时间 ⌚ 1小时20分钟

原料：

✔ 450克瘦猪肉馅

250克虾（去皮去内脏切碎）

1汤匙生姜（切碎）

✔ 2汤匙低盐酱油

2汤匙绍兴酒

1/4茶匙白胡椒粉

450克大白菜

4棵葱（切碎）

2汤匙麻油

1包冷冻饺子皮

方法：

准备饺子

1. 在一个大碗里混合猪肉馅、虾、姜末、生抽、绍兴酒和白胡椒粉。筷子搅拌，直到充分混合成粘稠的肉馅。
2. 用保鲜膜覆盖置冰箱中腌制。
3. 准备6到8片大白菜叶（刚好放在蒸笼里），留着待用。把剩下的白菜剁馅，放在一边。
4. 在白菜馅上撒两撮盐，搅拌均匀。静置10到15分钟。用纱布挤出多余水分。
5. 将大白菜馅、葱和香油加入猪肉馅中，搅拌均匀。
6. 用解冻后的饺子皮包饺子。
7. 如果您打算立即蒸饺子，请将饺子放在撒了面粉的砧板上，间距约一指宽。或冷冻饺子以备后用。

✔ 如何降低油脂的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

未改良食谱使用带脂肪的猪肉馅，
含脂肪——2.5汤匙



改良后食谱使用瘦肉馅，
含脂肪——1汤匙



烹饪：

在蒸笼上铺上大白菜叶。将饺子放入蒸锅中，相距一指宽。大火蒸10分钟即可享用。



南瓜红豆糕

份额：10份 | 准备时间：🕒 30分钟

原料：

500克南瓜（去皮切块）

500克糯米粉

6茶匙糖

150g 即食甜豆沙

✔️ 1 汤匙菜籽油

方法

1. 烤箱预热至175度。
2. 去除南瓜皮和籽。把它切成小块，蒸至变软。
3. 将南瓜捣成糊状。
4. 将南瓜糊和 $\frac{1}{2}$ 糖慢慢加入糯米粉中，持续搅拌。如果面团太干，加适量水。
5. 继续揉3-4分钟。
6. 放置10分钟。
7. 切成10块。
8. 将南瓜面团按压成扁圆形（不要太薄）
9. 将红豆沙包入南瓜面团内，擀平。
10. 放入175度烤箱内烘烤20分钟。
12. 把剩余的糖撒在南瓜红豆饼上，即可享用！

✔️ 如何降低油脂的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

未改良食谱使用食用油和猪油，
含脂肪 - 3汤勺

3

汤勺



改良后食谱使用菜籽油，
含脂肪 - 1汤勺

1

汤勺





海鲜蛋羹

份额：6份 | P准备时间：🕒 40分钟

原料：

- 3个鸡蛋
- 🌿 750毫升低盐鸡汤
- 7.5克新鲜或晒干的扇贝（切块）
- 15克巴沙鱼片（切丁）
- 7.5克鱿鱼（切丁）
- 15g 虾（切丁）
- 15克菜心（切丁）
- 15克新鲜蘑菇（切丁）
- 150g 鲜嫩豆腐（切丁）
- 1½茶匙玉米淀粉
- 30毫升水

方法：

1. 将鸡蛋与375毫升鸡汤混合。将混合物倒入圆形托盘中。中火蒸8分钟，放置4分钟备用。
2. 将扇贝、巴沙鱼、鱿鱼、虾、菜心和蘑菇放入热水中煮约3分钟。预留使用。



3. 把豆腐和煮熟的材料加入剩下的鸡汤里。煮至汤沸腾并轻轻搅拌。
4. 玉米淀粉加水30ml溶解，慢慢加入热汤中。继续轻轻搅拌。倒在蒸好的蛋羹上即可食用。

如何降低盐的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

未改良食谱使用一般鸡汤：含盐
-- 1.4 茶勺

1.4

茶勺



改良后食谱使用低盐鸡汤：含盐
-- 1 茶勺

1

茶勺



南瓜五谷饭

份额：4份 | 准备时间：🕒 1小时

原料：

✔ 300g 五谷米

100克南瓜（去皮切块）

1个棕色洋葱（切丁）

½瓣大蒜（切丁）

✔ 100毫升低脂增稠奶油

100毫升水

✔ 1茶匙菜籽油

1/3茶匙糖

方法

1. 南瓜去皮，去籽，切成小方块。
2. 将南瓜块放入沸水中煮至变软。
3. 五谷米淘洗干净。将其浸泡在水中3小时。
4. 将米放入100毫升水中煮至水分蒸发。



5. 将平底锅加热，放入菜籽油，加入洋葱和大蒜炒香。
6. 蒸好的五谷米与低脂增稠奶油混合，倒入平底锅中。
7. 加入糖调味。
8. 将南瓜与五谷米拌匀即可食用。

✓ 如何降低油脂的摄入

请关注绿色标识的食材，可以找到更健康的选择

原始配方使用普通脂肪奶油和葵花籽油：
含脂肪 -- 2 汤匙



改良配方使用低脂奶油和菜籽油：
含脂肪 -- 1 汤匙



虾酱煎蛋卷

份额：4份 | 准备时间：🕒 30分钟

原料：

4个鸡蛋

6汤匙虾酱

½个红圆椒

🌿 2汤匙全麦面粉

3汤匙水

🌿 1汤匙菜籽油

方法：

1. 将圆椒切成小块，与虾酱混合。
2. 另取一碗加入面粉、鸡蛋和水。
3. 加热平底锅，倒入菜籽油。
4. 将蛋液均匀倒入锅中，小火煎至两面微金黄色。
5. 把煎蛋放在盘子里。将虾酱均匀地涂到煎蛋上。
6. 小心地卷起煎蛋卷。蒸8-10分钟或直到虾熟透。
7. 切成小块即可食用。





茶豆糕

份额：7份 | 准备时间：🕒 30分钟

原料：

- 2 袋伯爵茶
- 1 汤匙明胶粉
- 3 汤匙熟红豆
- 2 杯水

方法

1. 将明胶粉加入 $\frac{1}{2}$ 杯冷水中，搅拌直至溶解。
2. 将伯爵茶包放入 $1\frac{1}{2}$ 杯热水中，搅拌均匀，直到颜色变成深棕色。
3. 将伯爵茶和红豆加入明胶水中，搅拌均匀。
4. 将混合物倒入模具中，放在冰箱里8小时。
5. 切成5cmx5cm的方块即可食用。





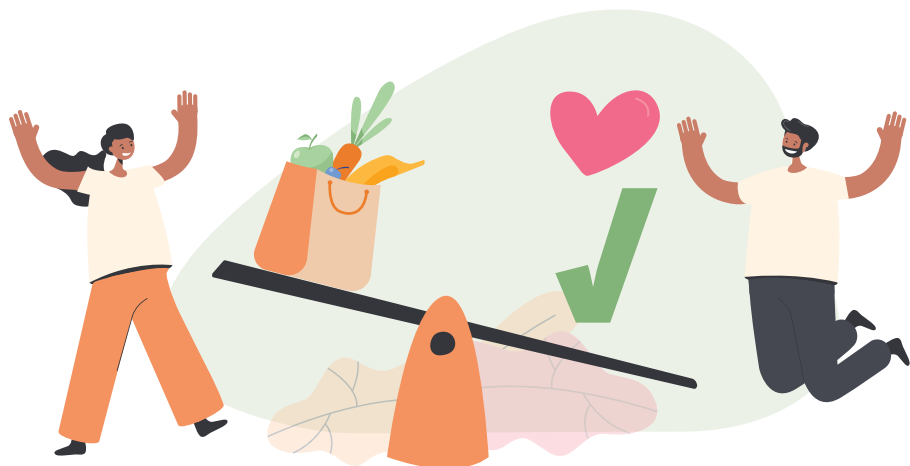
常见问题：



1. 我们如何减肥或增加体重？

能量是我们衡量每天消耗多少食物的方式。它可以用卡路里 (cal) 或千焦 (kJ) 表示。检验体重减轻或增加的最佳方法是通过体重秤。

- 如果我们摄入的热量经常超过身体消耗的热量，这些额外的能量将储存为脂肪，有可能致使增加体重。
- 如果我们摄入的食物和饮料所产生的热量低于身体消耗的热量，我们就更有可能减轻体重。



2. 哪种食用油最好？

- 选择哪种食用油，取决于烹饪类型，因为每种油脂都有不同的冒烟点，冒烟点就是油脂开始分解、变得不健康并失去应有口味时的温度（美国心脏协会，2018年）。
- 根据经验，特级初榨橄榄油冒烟点低，对于做像沙拉这些无需烹饪的食物，它是最健康的选择。菜籽油、葵花籽油或淡橄榄油适合于一般烹饪。
- 另一件需要考虑的事情是烹饪方法。我们应该尽可能避免油炸，应改为烘烤、空气炸锅或用平底锅炒菜。我们也应该尽量使用不粘锅，从而减少添加到食物中的总油量，使其更为健康。
- 更多内容请参阅<<了解您的食用油>>



3. 坚果健康吗？

- 坚果是健康脂肪和蛋白质的良好来源，可以作为零食或添加到食物中的配料。这些健康的脂肪有助合成荷尔蒙，降低胆固醇，通常对我们的整体健康有益。
- 然而，需要记住的重要一点是，坚果含有脂肪，尽管它是健康食品，如果过量食用，也会危害我们的健康。
- 每天摄入 8-12 粒或 1/4 手掌大小的坚果作为零食，就为我们提供了足够的健康脂肪，保证身体的健康（贝克心脏与糖尿病研究所，2021 年）。



4. 每天可以吃多少鸡蛋？

- 澳大利亚心脏基金会指出，如果您目前患有高胆固醇、心脏病或 2 型糖尿病，一周进食的鸡蛋不要超过 7 个。由于鸡蛋含有胆固醇，摄入大量胆固醇会增加我们患心脏病的风险。

（澳大利亚心脏基金会，2019 年）

- 但是，如果您没有任何健康问题，则可以食用的鸡蛋数量没有限制。鸡蛋是蛋白质、健康脂肪和维生素 D 的重要来源。



5. 我还可以在烹饪中使用肥猪肉吗？

- 未经剔除肥肉的肉类，如肥猪肉，饱和（或“坏”）脂肪含量较高，可致使体重增加和提高慢性疾病如心脏病的风险（贝克心脏与糖尿病研究所，2021年）。因此我们不建议使用肥猪肉烹饪。



6. 牛奶的最佳替代品是什么？

- 饮用牛奶会使某些人感到腹痛或不适，因为他们可能难以消化或不耐受牛奶。可以换成牛奶和乳制品的替代品，如大豆、杏仁、燕麦或其他，我们应该记住检查这些替代品中的钙含量（Better Health Channel, 2011）。
- 确保选择的替代品的钙含量，与普通牛奶或添加钙牛奶相似。这些产品在包装上会标明“钙强化”字样。牛奶的替代品可以选用钙含量在120毫克/100毫升的其它乳制品
- 随着年龄的增长，钙可以维持我们的骨骼和关节强健，乳制品提供给我们钙质，因此保证乳制品（如牛奶）的摄入量很重要。



7. 澳大利亚与慢性病相关的统计数据？

1.7
百万

每年有超过 170 万
澳大利亚人被诊断
出患有 II 型糖尿病
(每天 280 人) ¹



35%

患 II 型糖尿病
的澳大利亚人
出生在海外。 ²



心血管疾病是 CALD
人群的主要死因。 ⁴



澳大利亚每年有超过

620,000

人被诊断出患有心脏病，每天有超过
52 名澳大利亚人因此丧生。 ³



每天有超过

100

人患有中风。 ⁵



有关注释参考，请参见第 34 页。

附录：澳大利亚对各年龄组推荐的饮食指南

	年龄	蔬菜和豆类	水果	谷类(全麦类)	肉类和家禽(蛋类, 坚果, 豆腐, 鱼)	奶制品(牛奶, 酸奶, 奶酪)	不饱和脂肪和油脂	水(升)
男孩	2-3	2½	1	4	1	1½	½	1.4
	4-8	4½	1½	4	1½	2	1	1.6
	9-11	5	2	5	2½	2½	1	2.2
	12-13	5½	2	6	2½	3½	1½	2.2
	14-18	5½	2	7	2½	3½	2	2.7
男性	19-50	6	2	6	3	2½	4	2.6
	51-70	5½	2	6	2½	2½	4	2.6
	70+	5	2	4½	2½	3½	2	2.6
女孩	2-3	2½	1	4	1	1½	½	1.4
	4-8	4½	1½	4	1½	1½	1	1.6
	9-11	5	2	4	2½	3	1	1.9
	12-13	5	2	5	2½	3½	1½	1.9
	14-18	5	2	7	2½	3½	2	2.2
	孕妇(至18岁)	5	2	8	3½	3½	2	1.8
	哺乳期妇女(至18岁)	5½	2	9	2½	4	2	2.3
女性	19-50	5	2	6	2½	2½	2	2.1
	51-70	5	2	4	2	4	2	2.1
	70+	5	2	3	2	4	2	2.1
	孕妇(19-50岁)	5	2	8½	3½	2½	2	2.3
	哺乳期妇女(19-50岁)	7½	2	9	2½	2½	2	2.6

参考文献

- American Heart Association. (2018). Retrieved from Healthy Cooking Oils: <http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>
- Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Retrieved from eatforhealth: <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/about-australian-dietary-guidelines>
- Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Australian Government Department of Health. Retrieved from <https://www.health.gov.au/health-topics/chronic-conditions/about-chronic-conditions>
- Baker Heart & Diabetes Institute. (2021, June 2). Retrieved from Eating for a Healthy heart: <https://baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/healthy-heart>
- Blackburn. (1995). Effect of degree of weight loss on health benefits. NHLBI Obesity Education Initiative, 211-216.
- Food Standards Australia New Zealand (FSANZ) (2016). (2021, June 2). Food safety standards - temperature control requirements. Retrieved from <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/faqsafety/pages/foodsafetyfactsheet>
- Heart Foundation Australia. (2019). Retrieved from New advice from the Heart Foundation on meat, dairy, and eggs: <https://www.heartfoundation.org.au/media-releases/New-advice-from-t>
- Knize, M. G. (2005). Formation and human risk of carcinogenic heterocyclic amines formed from natural precursors in meat. Nutrition reviews, 63(5), 158 - 165. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00133.x>
- NHMRC. (2014, March 17). Water | Nutrient Reference Values. Retrieved June 17, 2021, from Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand website: <https://www.nrv.gov.au/nutrients/water>.
- Ryan, D. H., & Yockey, S. R. (2017). Weight Loss and Improvement in Comorbidity:

Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. Current obesity reports, 6(2), 187 - 194. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0262-y>

参考文献 (常见问题)

1. Diabetes Australia. (2015). Diabetes in Australia. Retrieved from <https://www.diabetesaustralia.com.au/diabetes-in-australia>.
2. Australian Bureau of Statistics (ABS). Queensland - culturally and linguistically diverse population profile census 2001. Australian Bureau of Statistics [Internet]. 2001 [cited 2018 Aug 02]. Available from: https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0022/164029/cald_queensland.pdf
3. Heart Foundation. 2018. Heart disease in Australia. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.heartfoundation.org.au/about-us/what-we-do/heart-disease-in-australia>
4. Australian Institute of Family Studies. Enhancing family and relationship service accessibility and delivery to culturally and linguistically diverse families in Australia. Australian Government [Internet]. 2008 [cited 2018 Aug 02]. Available from: <https://aifs.gov.au/cfca/publications/enhancing-family-and-relationship-service-accessibility-and/barriers-service>.
5. Australian Institute of Health and Welfare. 2016. Stroke. Australian Government. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.aihw.gov.au/getmedia/c420f6f1-0464-4f43-b55a-62f995a0f8f3/ah16-3-6-stroke.pdf.aspx>

免责声明:

本资料由昆士兰民族委员会慢性疾病项目组制作并分发。我们努力确保它是准确和最新的。但是，它不能取代任何医疗建议。请联系您的医生或健康专业人士，以获取您自己的医疗建议。”

