

能量餐盘 (Power Plate)



有利于……

- 心脏病
- 糖尿病
- 体重控制
- 癌症预防与存活

关注于在您的饮食中加入多种颜色的水果、蔬菜、全谷以及豆类，而非每份食用量或计算热量。

尝试一下能量餐盘并探索更健康的生活方式！

ThePowerPlate.org

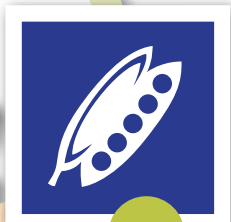
Physicians
Committee
for Responsible Medicine
PCRM.ORG



能量餐盘推出

水果

水果富含纤维、维他命 C 以及 β -胡萝卜素。柑橘类水果、瓜类以及草莓等富含维他命 C 的水果均是理想选择。请选用整个水果而非果汁，因为果汁的纤维含量低。



豆类

豆类（大豆、豌豆和小扁豆的别称）均富含纤维、蛋白质、铁、钙、锌和B族维他命。此类食物还包括鹰嘴豆、烘豆和炒豆泥、豆奶、天贝和豆腐。

植物界提供了丰富的营养成分来源，即蛋白质和钙，而这些曾经被认为只能在肉类和乳制品中找到。

能量餐盘是一种为普通成年人提供每日所需之所有营养成分（包括大量纤维）的不含胆固醇的低脂计划。您只需食用四个种类中的多种食物，即可轻松获得丰富蛋白质。考虑到肉类和乳制品中的动物蛋白所带来的严重健康风险，食用植物蛋白尤其有益。即便是少量食用，肉类和乳制品也可能导致慢性病发病率上升。

心脏病、癌症和中风是美国人生命的三大杀手，而在以素食为主的人群中，这三种疾病的发病率要低很多。体重是诱发多种健康问题（包括糖尿病）的一个因素，也可以通过遵循能量餐盘建议的方式得到控制。

蛋白质

摄入足量（而非过多）的蛋白质，您只需用谷物、蔬菜、豆类（大豆、豌豆和小扁豆）和水果代替动物制品即可。只要摄入足量的多种植物食物，人们就能保持健康体重并确保身体得到足够的蛋白质。

钙

绿叶蔬菜和豆类（简单地说，就是“绿叶子和豆子”）是最健康的钙质来源。如果您需要寻找高浓度钙质来源，可选用每杯含钙量达到 300 毫克或更高的钙强化植物性乳品和果汁。

新的四类食物



蔬菜

蔬菜富含多种营养成分,包括维他命 C、β-胡萝卜素、核黄素、铁、钙、纤维以及其他营养成分。西兰花、芥蓝菜、羽衣甘蓝、芥菜和芜菁叶子、菊苣或小白菜等深绿叶蔬菜均富含这些营养成分。胡萝卜、奶油瓜、甘薯和南瓜等深黄和橙色蔬菜能提供额外的 β-胡萝卜素。请在您的饮食中加入丰富的各种蔬菜。



全谷

这一类食物包括面包、大米、意大利面、冷热麦片、玉米粒、小米、大麦、碎小麦、碎荞麦片和玉米粉圆饼。请以营养丰富的谷物搭配为基础规划每一餐,谷物富含纤维与其他复合式碳水化合物、蛋白质、B 族维他命和锌。



维他命 D

阳光是天然的维他命 D 来源。在冬月寒冷的时节里,阳光可能无法提供充分的维他命 D。强化的谷麦片、谷物、面包、橙汁和豆奶或米浆都是提供维他命 D 的健康食物。所有常见的复合维他命也提供维他命 D。

B12

请确保在您的饮食中加入可靠的维他命 B12 来源,包括强化的早餐谷麦片和植物奶等或 B12 补剂。

铁

素食中富含铁。大豆、深绿叶蔬菜、干果、黑糖蜜、坚果与种子、全麦、强化面包和谷麦片都富含铁。

欧米伽 3 脂肪酸

不论您是有意改善心血管健康,确保孩子的健康发育或缓解疼痛,搭配丰富水果、蔬菜、坚果、种子以及豆类的素食都有助于实现充分的必需脂肪酸的摄入。

坚果和种子?

低脂肪饮食不是无脂肪饮食。植物中有少量天然油份,这些脂肪对健康很重要。有些人在饮食中加入了其他的健康欧米伽 3 (“有益”)脂肪酸来源,如胡桃、亚麻籽或亚麻油或大豆产品。一些研究表明,每天食用少量坚果(虽然它们富含脂肪)有助于身体健康。

让每一餐都成为符合能量餐盘标准的一餐



莓果果昔

制作 3 杯

在这杯美味的清晨饮料中享受双倍的莓果美味。

- 2 杯强化香草豆奶或米浆
- 1 根大香蕉，切成块
- 1/2 杯无糖冰冻树莓或蓝莓
- 1/4 杯无糖冰冻树莓浓汁

将所有原料放入搅拌机中搅拌至均匀细腻。

立刻食用。

每 1 杯量：
热量：203，脂肪：3.2 克，胆固醇：
0 毫克，蛋白质：7 克，碳水化合物：
39.2 克，钠：97 毫克

资料来源：Neal Barnard 医学博士著；食谱由 Jo Stepaniak 提供；
© Jo Stepaniak 2005，获许可发布。



香蕉法式面包片

制作 4 片

- 2 根中等大小的香蕉
- 2/3 杯豆奶
- 2 汤匙枫糖
- 1/8 茶匙肉桂
- 4 片全麦面包
- 植物油喷雾

将香蕉、豆奶、糖浆和肉桂搅拌均匀。倒在一个浅平的盘子上，并将每片面包的两面放在上面浸泡 1 分钟。将面包片小心地移动到喷有植物油的煎锅上。先烹饪一面直至色泽略呈棕色，约三分钟后，再烹饪另一面直至变为棕色。

每片：
热量：173，脂肪：2.2 克，胆固醇：
0 毫克，蛋白质：4.8 克，碳水化合物：
36.5 克，钠：174 毫克

资料来源：《Food for Life》Neal Barnard 医学博士著；食谱由 Jennifer Raymond, M.S., R.D. 提供



便捷蔬菜卷饼

- 1/4 杯蔬菜高汤或水
- 1 颗洋葱，切成丝
- 1 茶匙孜然粉
- 3 个灯笼椒（红色、黄色、绿色或组合），去籽并切丝
- 2 罐 15 盎司的罐装黑豆，滤水并洗净
- 6 个全麦玉米粉圆饼
- 1 杯沙沙酱

在不粘锅煎锅上加热汤或水。加入洋葱并烹饪至半透明。加入孜然和灯笼椒。中火烹饪，直至灯笼椒变软。

将豆子放入微波炉中加热 1 分钟。将玉米粉圆饼放在大煎锅上，用中低火加热。加入 1/2 杯加热后的黑豆，以及 1/2 杯洋葱和辣椒混合物。将玉米粉圆饼对折，盖住豆子和蔬菜，加热 3 分钟。从火上取下并浇上沙沙酱。重复本程序制作另外 5 张玉米粉圆饼。

每份（食谱的 1/6）：
热量：257，脂肪：2 克，胆固醇：
0 毫克，蛋白质：12.9 克，碳水化合物：
50.3 克，钠：408 毫克

资料来源 Jennifer Reilly, R.D.



阿兹特克沙拉

这份美味的沙拉也是视觉享受。它可以提前做好并保存数天。

- 2 罐 15 盎司的罐装黑豆，滤水并洗净
- 1/2 杯切碎的红洋葱
- 1 个绿灯笼椒，去籽并切成丁
- 1 个红或黄灯笼椒，去籽并切成丁
- 1 罐 15 盎司罐装玉米粒（滤水）或 1 袋 10 盎司袋装玉米粒（解冻）
- 2 个番茄（切丁）
- 3/4 杯切碎新鲜茼蒿（可选）
- 2 汤匙调味米醋
- 2 汤匙蒸餾或苹果醋
- 1 个柠檬或酸橙榨出的汁
- 2 个蒜头（压碎或切碎成茸）
- 2 茶匙孜然粉
- 1 茶匙茼蒿籽粉
- 1/2 茶匙压碎的红辣椒或 1 捏卡宴辣椒

将豆、洋葱、灯笼椒、玉米粒、番茄以及茼蒿（如使用）放入大碗中混合。在小碗中混合醋、柠檬或酸橙汁、大蒜、孜然以及压碎的红辣椒或卡宴辣椒。倒在沙拉上并轻轻翻动以混合。

每 1 杯量：
热量：158，脂肪：1.1 克，胆固醇：
0 克，蛋白质：7.7 克，碳水化合物：
31.6 克，钠：420 毫克

资料来源：《Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes》，Patricia Bertron, R.D. 著；食谱由 Jennifer Raymond, M.S., R.D. 提供

购物清单

谷物：

- 燕麦片
- 面包（高纤维或裸麦粗面包）
- 糙米
- 藜麦
- 全麦意大利面

豆类：

- 黑豆（罐装或脱水）
- 鹰嘴豆（罐装或脱水）
- 脱水红小扁豆
- 冰冻毛豆

水果：

- 香蕉
- 苹果
- 果莓（新鲜或冰冻）
- 葡萄干

蔬菜：

- 西兰花（新鲜或冰冻）
- 菠菜（新鲜或冰冻）
- 甘薯
- 羽衣甘蓝
- 生菜
- 胡萝卜
- 黄瓜
- 罐装番茄

其他：

- 大豆、米、大杏仁或自选植物奶
- 苹果泥
- 香醋
- 肉桂
- 意式番茄罗勒酱
- 芥菜
- 酱油



剪下这份购物清单并在下次去百货店购物时带上！

资料来源：

■ 更多内容，请访问：
ThePowerPlate.org

■ 尝试 21 天植物性饮食，请访问：
21DayKickstart.org

■ 如需下载营养学简报、订购文献或购买其他书籍与 DVD，请访问：PCRM.org/lit

