

让您活得更健康的小贴士

吃得健康，活得开心！

我们应该摄取具有以下 7 种主要营养素的均衡饮食：

1. **碳水化合物**是身体的主要燃料，对体力劳动很重要。它们存在于大米、谷物或蔬菜中。
2. **蛋白质**使您的肌肉、骨骼、器官、皮肤和指甲保持健康。它们存在于肉类、鸡蛋或坚果中。
3. **脂肪**吸收维生素，有助于保护器官。它们存在于坚果或乳制品中。
4. **维生素**，如 A、C、D 和 E，对免疫和神经系统至关重要。它们存在于水果和蔬菜中。
5. **矿物质**对骨骼、免疫和神经功能很重要。它们存在于绿叶蔬菜或豆类中。
6. **纤维**帮助我们的消化系统。它们存在于水果、蔬菜和谷物中。
7. **水**可以净化我们体内的毒素。我们不仅可以喝水，还可以在绿叶蔬菜或含水水果中摄取水。



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH