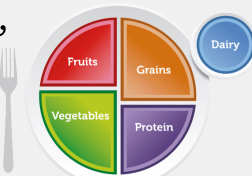


十一月：  
美国糖尿病月

您是否知道美国超过3400万人患有糖尿病，而其中四分之一的人不知道自己患有糖尿病？

美国还有8800万人患有前驱糖尿病，这意味着他们的血糖水平高于正常水平，但还不足以被诊断为糖尿病。糖尿病会增加患心脏病、中风和其他并发症的风险。除了有更积极的生活方式外，有证据表明，健康饮食可以降低血糖水平并改善糖尿病的管理。按照MyPlate确保您的饮食中有足够的水果和蔬菜，同时有适量的全谷物和少量的糖。



## 提示：本月尝试在您的食谱中进行一些健康的交换！



尝试用果泥代替糖来增加燕麦片和其他菜肴的甜味。



用香草和香料代替一些盐来调味。

## 特色食谱：水果酥



## 假期期间选择健康食品

有时在假期期间很难吃得健康。使用这些提示可以在享受假期餐点的同时注意您的饮食。

- **做好准备：**带上一道健康的菜来分享，这样您就知道您会有一个健康的选择。
- **查看所有选择：**在享用假期大餐之前，先查看所有选项，然后选择一两种最喜欢的食物以及更健康的食物来完善您的膳食。

NY Common Pantry's  
HEALTHY HOLIDAY  
Cookbook

## SAVORY TURKEY MEATBALLS



## 查看我们的假期食谱！

想要更多健康的假期食谱吗？在本月快来拿起Live Healthy! 假期食谱，为您在这年的假期的烹饪获得一些灵感。

试试这个健康美味的食谱！可以用苹果或者换成任何水果和蔬菜，以获得健康的甜食！

学习怎么做？  
加入我们的营养讲座



有英文，西班牙语  
和中文课程

通过扫描上面的二维码  
加入我们的两周一次烹饪俱乐部！

烹饪  
俱乐部  
回来了！



兴趣购买新鲜农产品吗？  
立即注册并询问我们关于  
返校优惠的信息！

查看此食谱及  
更多内容

