

紐約市的餐飲和小吃：對您和地球更加有益

市政機構及其承包商遵循《紐約市食品標準》，以確保所提供的各類餐點更為健康環保。這包括學校、老人中心、收容所、托兒中心、懲教機構、公立醫院以及各項市政服務計畫中提供的餐食及飲料。

《紐約市食品標準》每三年審核修訂一次。以下是這些標準如何協助本市經營實體提供更健康餐點的部分解析：

提倡全食及最低限度加工的植物性食品

標準：

- 每天的午餐和晚餐要提供至少兩份**水果和蔬菜**。
- 所供應的穀物必須一半是**全穀物**。
- 每週的午餐和晚餐要提供至少兩份**植物蛋白**。

這些標準何以改善餐點：

- 多吃水果、蔬菜、豆類和全穀物（如燕麥片、糙米、全麥麵包和玉米餅）有益於健康，可能有助於管控或降低高血壓和心臟病風險。
- 植物蛋白（如雜豆、扁豆、豆腐、堅果和種子）飽和脂肪含量低，富含蛋白質、纖維和其他有益於身體健康的營養素。多吃植物蛋白、少吃動物蛋白對環境的傷害可能更低。

鼓勵飲用更健康飲品

標準：

- 所有正餐均提供**飲用水**。
- 每天只能提供不超過 6 盎司的 **100% 純果汁**。
- 只能提供不添加任何甜味劑的 **1% 低脂或脫脂牛奶**。

這些標準何以改善餐點：

- 多喝水、少喝 **100% 純果汁**是在保持水分充足的同時，限制飲用高糖飲料的一種方法。

限制食用高度加工食品

標準：

- 不得供應加工肉類。
- 所有食品都必須少鹽。
- 所有餐點都必須限制添加糖含量。
- 不得供應含有低卡路里或零卡路里甜味劑、人工色素或特定麵粉添加劑和防腐劑的食品。

這些標準何以改善餐點：

- 加工肉類與某些癌症存在關聯。
- 過量攝入鹽會增加高血壓、心臟病和中風的風險。
- 添加糖是在食品和飲料加工過程中添加進去的。攝取添加糖與 2 型糖尿病、中風、心臟病和齲齒風險增加存在關聯。
- 低卡路里或零卡路里甜味劑、人工色素或特定麵粉添加劑和防腐劑並不提供營養價值，並可能與健康風險有關。

限制食用牛肉

標準：

- 每週僅限在午餐和晚餐各供應一份牛肉。

這些標準何以改善餐點：

- 牛肉飽和脂肪含量高，而飽和脂肪與心臟病存在關聯。
- 牛肉生產是溫室氣體排放的主要來源之一，有害於地球。2019 年以來，紐約市的溫室氣體排放量下降了 29%，可能與紐約市牛肉消費量減少有關。

如需瞭解更多資訊，請造訪 nyc.gov/healthyworkplaces。