

纽约市的餐饮和小吃：对您和地球更加有益

市政机构及其承包商遵循《纽约市食品标准》，以确保所提供的各类餐点更为健康环保。这包括学校、老人中心、收容所、托儿中心、惩教机构、公立医院以及各项市政服务计划中提供的餐食及饮料。

《纽约市食品标准》每三年审核修订一次。以下是这些标准如何协助本市经营实体提供更健康餐点的部分解析：

提倡全食及最低限度加工的植物性食品

标准：

- 每天的午餐和晚餐要提供至少两份**水果和蔬菜**。
- 所供应的谷物必须一半是**全谷物**。
- 每周的午餐和晚餐要提供至少两份**植物蛋白**。

这些标准何以改善餐点：

- 多吃水果、蔬菜、豆类和全谷物（如燕麦片、糙米、全麦面包和玉米饼）有益于健康，可能有助于管控或降低高血压和心脏病风险。
- 植物蛋白（如杂豆、扁豆、豆腐、坚果和种子）饱和脂肪含量低，富含蛋白质、纤维和其他有益于身体健康的营养素。多吃植物蛋白、少吃动物蛋白对环境的伤害可能更低。

鼓励饮用更健康饮品

标准：

- 所有正餐均提供**饮用水**。
- 每天只能提供不超过 6 盎司的 **100% 纯果汁**。
- 只能提供不添加任何甜味剂的 **1% 低脂或脱脂牛奶**。

这些标准何以改善餐点：

- 多喝水、少喝 **100% 纯果汁**是在保持水分充足的同时，限制饮用高糖饮料的一种方法。

限制食用高度加工食品

标准：

- 不得供应**加工肉类**。
- 所有食品都必须少**盐**。
- 所有餐点都必须限制**添加糖**含量。
- 不得供应含有**低卡路里或零卡路里甜味剂、人工色素或特定面粉添加剂和防腐剂**的食品。

这些标准何以改善餐点：

- 加工肉类与某些癌症存在关联。
- 过量摄入盐会增加高血压、心脏病和中风的风险。
- 添加糖是在食品和饮料加工过程中添加进去的。摄取添加糖与 2 型糖尿病、中风、心脏病和龋齿风险增加存在关联。
- 低卡路里或零卡路里甜味剂、人工色素或特定面粉添加剂和防腐剂并不提供营养价值，并可能与健康风险有关。

限制食用牛肉

标准：

- 每周仅限在午餐和晚餐各供应一份**牛肉**。

这些标准何以改善餐点：

- 牛肉饱和脂肪含量高，而饱和脂肪与心脏病存在关联。
- 牛肉生产是温室气体排放的主要来源之一，有害于地球。2019 年以来，纽约市的温室气体排放量下降了 29%，可能与纽约市牛肉消费量减少有关。

如需了解更多信息，请访问 nyc.gov/healthyworkplaces。