盡量多吃植物

食用以植物性食品爲主的膳食
（如水果、蔬菜、全穀物和豆類食品），
對您的健康有益，並可幫您控制或降低罹
患 2 型糖尿病的風險。

敏氏食譜
豆腐燒時蔬

SHARON 的食譜
黑豆玉米餅配鳳梨莎莎醬

如需免費食譜、資源和食物援助，
請撥打 311 或造訪 nyc.gov/nutrition。

NYC Health

Eric L. Adams
市長
Ashwin Vasan, MD, PhD
局長