



10个简单贴士让你更懂得“计划，购买与烹饪” 把最佳的食物放在餐桌上

文: Dietitians of Canada Nutrition Month 2013
翻译: May Wong, UBC 食品营养健康学 4 年级本科生
编辑: 蔺娜 (注册营养师) 姚婉芬 (注册营养师)

为了活得更健康，吃得更有“营养”，我们要懂得怎样计划、购物和烹饪。这个三月，是全国营养月，加拿大的注册营养师们将会提供一些健康小贴士和有益的新“煮意”给我们。

贴士#1：逛超级市场时，不要只在外围走。看透每个角落和走到超市中间的每一行也很重要！

围著超市走，我们可以找到蔬菜、水果、肉类和奶制品。可是千万不要忽略中间！因为中间的角色也是有很多健康的选择。你可以找到营养丰富的食品：不加盐的罐头番茄，干豆类（豌豆，小扁豆等），全谷类，藜麦片，坚果和低盐罐头三文鱼或吞拿鱼。多选择这些食物和新鲜食材。尽量避免低营养价值和高盐、高糖份的精制即食食物。高钠的零食和高糖饮料也尽量不要常购买。

贴士#2：喜欢新鲜出炉面包的味道？随著你的鼻子走到全谷类的面包区域吧。

逛超级市场时，走到面包区域总觉得新鲜出炉的烘烤品十分诱人。不要因为面包时淀粉类就觉得要避免。其实全谷类的面包含有丰富的维生素，矿物质，纤维和其他营养物质。饮食中多摄入些全谷类的话，会让我们的心脏更健康。挑选食品的时候，要注意成分表中是否有“全谷”（“whole grain”）。

贴士#3：家里只有一两个人？运用一下技巧可以省不少钱。

一两个人的家庭和大家庭有很大分别。购物时要注意预算，避免购买太多，浪费食物。

- 如果只是需要很少的份量，可以选择在散装区里寻找你所需要的食材。
- 和朋友一起购物：这样可以买到比较便宜的家庭装食品或买一送一的优惠，然后再把食品分几份。
- 要多少就买多少。不一定要买一整束香蕉，需要多少就拨开多少。鸡蛋可以只买半打，而不是一盒一打的。买家庭装的肉类比较便宜，用不完的可以在冰箱里备用。

贴士#4：比较食品的时候一定要看营养标签！

懂得阅读营养标签可以帮助你买到高营养价值食物。你可以看到食物所含的卡路里和其他营养成分。从营养标签上日常所需的百分比（%DV），就可以看到食品里有比较少或比较多的营养成分。例如：<5% DV 代表比较少，>15% DV 代表比较多。好好利用这一点来帮助我们做出更有营的选择吧。

贴士#5：超级市场里的蔬果部也可以找到“速食”

购买蔬菜并不代表需要很多时间来烹饪。超市里的蔬果部其实也有健康的“速食”部。

- 已切好的瓜类和蕃薯：放进清汤里炖便可做出可口的汤。
- 即食色拉加上杏仁和全麦面包可作简单的一餐。
- 炒蔬菜：加上豆腐，腰果或吃剩的肉类也是方便快捷的一餐。

贴士#6：买饮料前要考虑清楚，选择没有添加糖的饮料。

很多人都未发现，高糖份的饮料其实含有很高的卡路里。有些高糖饮料的卡路里比一份正餐的卡路里还要多。这些饮料包括：能量饮料，果汁，汽水，冰沙，罐装咖啡，维他命饮料等。其实高糖饮料没有什么营养价值，所以还是多选择清水，茶水，或奶类（就算是巧克力奶，虽然添加了糖份，但还是高营养的选择）。

贴士#7：想保持食物的新鲜度，回家储存的方式也很重要。

- 鸡蛋要存在蛋盒里。奶制品要放在最里面，不要放在门边，因为那是冰箱最暖的地方。
- 把肉类储存在冰箱最低的抽屉，防止血渍污染其他食物。买回来的肉类太大份的话，可以分成小份方便以后解冻。
- 番茄最好放在桌上，并且避免阳光直射晒到。
- 把蔬菜切成多份备用。起时间的时候就方便多了。

贴士#8：想省钱和卡路里？运用一些技巧就可以！

- 用现金，不要刷卡。有预算地带钱出去才不会把钱浪费在不需品。
- 不要看得太“宽”。买家庭装的零食虽然比较便宜，可是如果最终吃不完把它丢掉，还不是浪费。而且买太多代表你要吃更多地零食。
- 试着尽量避免甜食（曲奇饼，巧克力，糖果等）。太专注买太多甜食就会忽略掉本来要买的健康食品。

贴士#9：家庭成员对食物有不同意见？购物前一起计划一下吧！

较年老的父母？挑食的小朋友？素食者？食物过敏？当家庭成员们有不同的问题，最好的解决方法是：

- 一起想一下和计划餐单，选择一些大家都喜欢的菜肴。看看饮食杂志，厨书本，也可以上网找些健康食谱。
- 询问一下附近超市有没有提供由注册营养师指导的营养购物团。
- 可以尝试DIY：把所有健康食材放到在餐桌上，让家庭成员自己做喜欢的三明治。

贴士#10：食物的质量很重要！要注意食物整体的营养价值。

选择食物商品的时候，不要因为一个健康成分就选择它。例如：即食爆米花的第一成分是全谷爆米花，可是之后的成分都是高脂和高钠的。购买食品时要清楚阅读营养标签和成分表，因为食物的总体营养价值很重要。

有些糖果和饮料可能是低脂和低钠，可是它们是高糖份，高卡路里，低营养价值。挑选食物时，最好看看纤维，维生素，矿物质的含量。

想了解更多让你购物更轻松的技巧和有益小贴士，请浏览 www.dietitian.ca 或在 www.eatipster.com 下载我们的新程式到 iPhone 或 iPad，即可看到这些小贴士。

姚婉芬注册营养师，是温哥华营养月的发言人，如果需要媒体采访和超市购物指导，请直接联系她。她也很乐意为大家提供今年营养月的有关活动信息。邮箱：libranutrition101@gmail.com

营养师介绍



蔺娜来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学，她在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com (正在翻新，请用以上电邮联系)



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com