



精明買菜 吃得健康又省錢

筆者：Mengdi Xia, RD, MScA 審稿和編輯：註冊營養師姚婉芬

註冊營養師姚婉芬(Amy)是加拿大營養師協會營養月的BC省代言人，會透過不同傳媒和大家分享營養的資訊和活動，請瀏覽www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

近幾個月，物價飛漲，生活開支越來越大。有數據指出，新鮮蔬果的價格在2015年上升了10%。在菜價如此誇張的情況下，如何在超市選擇既健康又便宜的食材，也許會困擾很多人。以下的小貼士可以幫助大家買得精明，吃得健康。

貼士一：規劃一週食譜

提前規劃一週食譜可以幫助您吃得營養均衡又省錢。首先，您可以和家人一起探討下一週的生活安排，例如在晚飯想吃甚麼餸菜。或者您也可以翻看雜誌或電視去找烹調靈感，收集一些菜譜。第二，您需要檢查冰箱和食物櫃，看一看有哪些食材可以在下週的菜餚中使用。第三，多留意超市廣告、收集優惠券等，了解現在市場上的特價產品。

最後，準備一份購物單。這樣做可以確保您根據預算，只購買所需要的商品，避免購買不必要的食品及造成浪費。您還可以把購物單分類成穀物類、蔬果類、肉蛋類和奶類製品，這樣做可以確保蔬菜和肉類相配、營養均衡。

貼士二：選擇當地時令的蔬果

在超市購買蔬果時，您有沒有留意它是產自何地呢？其實在北美，大部分的食材經過了多於2400km才能從來源地到達我們的餐桌。這樣下來，我們負擔的物價不僅包括了食品本身的價值，還有汽油、貨運等等的額外成本。而食物的營養價值，會在運輸過程中一定大大下降。

如果我們購買產自卑詩省的當季食材，營養價值不僅更高、更新鮮，而且價錢也會相對更便宜。五月份卑詩省的當季蔬果有露筍、菠菜、羽衣甘藍、薯仔、紅蘿蔔等。而進入到夏季，各種水果相成熟，像是士多啤梨、黑莓和藍莓。您不妨帶著家人去農場採摘或農夫市場購買，既享受生活，又可以得到新鮮便宜的水果。

貼士三：購買散裝或大批量食品，選擇保存時間長的蔬菜和急凍食材

了解到挑選食材的秘訣，才能買到超值健康的食品。整體來說，散裝商品會比較便宜。如需購買大批量食品，請確保冰箱和食物櫃有足夠儲藏空間。

根莖類食材，像是薯仔、蕃薯、南瓜、紅蘿蔔、甜菜頭等，不僅經濟實惠而且可以變化出許多道料理。這些食材烹調起來也是非常簡單，放一些香料、鹽和胡椒，放入焗爐烘烤或者用慢燉鍋烹煮。一些蔬菜像是紹菜、高麗菜等儲存時間較長、不容易腐爛，所以可在特價期購買備用。

最後，急凍類蔬果也是非常好的食材。它們營養價值和新鮮蔬果比較並無太大差異，但價格卻很誘人。急凍蔬菜可以用在炒飯，蒸煮類的菜餚中；而急凍水果，可以放在奶昔、果汁、乳酪等食品。如果冰格還有空位，不妨購買一些特價魚肉，然後把它們冷凍備用。

父親節快到了！

大家有沒有想到送什麼禮物給爸爸呢？

父親節特別優惠套餐

〈三個月改變一生〉飲食療程

註冊營養師Amy幫您打造整體健康計劃！給您全面的支持！

營養諮詢套餐包括：

1. 75分鐘的初次諮詢(全面評估您的飲食、運動和健康狀況)
2. 3次1小時的跟進諮詢
3. 度身打造個人營養計劃和餐單
4. 一對一超市之旅(提供食物選擇和省錢小貼士)

您的延伸醫療保險可能可以100%報銷套餐費用。(請檢視保險條例)

套餐價格：\$498 沒有延伸醫療保險的客人可額外享有九折優惠(整個套餐只要\$450)

診所地址：Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554(敬請預約)