

# 贮备一个健康的食品 贮藏柜和冰箱

随着2019新冠肺炎(COVID-19)的影响不断改变,许多人正准备留在家中一段很长的时间。以下是如何贮备一个健康的食物贮藏柜的小贴士。

## 1

### 蛋白质

- 储存瘦肉蛋白。譬如罐装水质包装的淡金枪鱼(吞拿鱼)、鲑鱼或白肉鸡肉(无盐)。
- 试试冷藏的鸡胸肉,或冷藏的方便煮食的鱼柳。
- 选择干的、低钠的、或无添加盐的罐装豆。把罐装豆子沥干并冲洗干净,也可以加倍减少盐量。
- 包括坚果(果仁)、种子和坚果牛油,譬如花生酱或杏仁酱。把它们存放在冰箱里,以延长其保存时间。

## 2

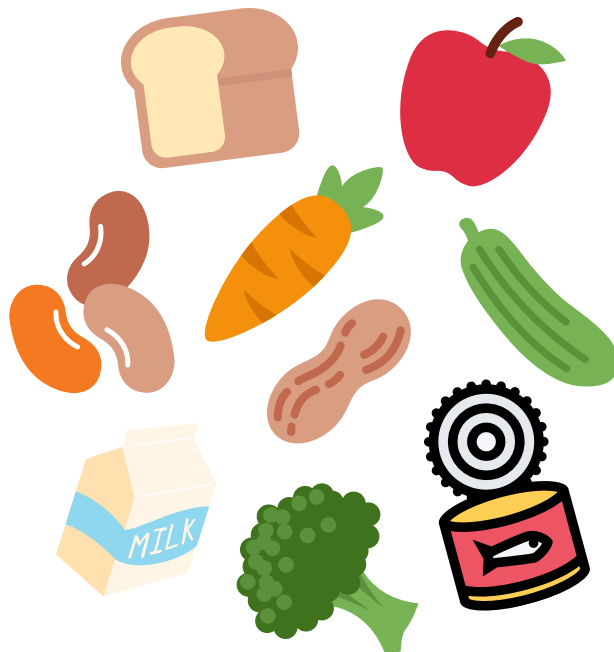
### 水果和蔬菜

- 选择结实的新鲜水果和蔬菜,譬如芹菜(西芹)、西兰花、花椰菜(椰菜花)、球芽甘蓝(小卷心菜)、洋葱、红薯(番薯)、甜菜(红菜头)、南瓜(夏季南瓜)、橙子和苹果。
- 选择冷冻或低钠或无添加盐的罐装蔬菜。把罐装蔬菜沥干并冲洗干净,以进一步减少盐的摄入。
- 选择用100%果汁或水包装的冷藏或罐装水果。
- 罐装蕃茄是用来煮汤底和酱汁的好材料。选择低钠或无添加盐的种类,并加入你自己选择的香草和香料。

## 3

### 乳制品/牛奶替代品

- 选择在货架上有稳定供应的原味、低脂或脱脂牛奶。这些可以是盒装的或奶粉牛奶。
- 选择在货架上有稳定供应的无糖非乳制品替代品,譬如豆奶、杏仁奶或燕麦奶。



## 4

### 谷物

- 储存干的全谷食物,如全麦意大利面、藜麦、糙米或野米、和燕麦片(麦皮)。

## 5

### 主要食粮

- 扔掉盐瓶,储备干香草和香料,以增加饭菜的风味。

## 6

### 其他小贴士

- 许多在货架上有稳定供应的食品都含有大量额外添加的糖和盐(钠)。请你细阅食品标签。比较不同的产品,并选择那些在营养成分标签上显示钠含量或添加糖量较低的产品。
- 许多冷冻和盒装的食物餐都有很高的含盐量。请你寻找每份钠含量低于480毫克种类的食物餐。
- 一定要做好食品安全的工作。请你用肥皂和清水洗手,清洁煮食用的炉面和食具,并用清水冲洗农产品。

有些食物可能较难找到,有些食物可能价钱太贵。但你可以尽你所能去善用你能够找到的食物。

VOUCHERS4VEGGIES.ORG

<https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/are-canned-foods-nutritious-for-my-family>  
<https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/fresh-canned-or-frozen-get-the-most-from-your-fruits-and-vegetables>  
<https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>