

储备和進食水果蔬菜的小贴士

為了防止2019 新冠肺炎(COVID-19)的传播,我们必须做好留在家中一段长时间的准备。这意味着减少去杂货店(超級市場)的次数。但是,請你尝试确保你每天有足够的水果和蔬菜来保持健康的饮食。以下是有助保持均衡饮食的小贴士。

1 选择冷冻的

- 如果担心新鲜水果和蔬菜的保质期,你可以选择冷藏种类的,它們方便使用、营养丰富、並且通常是價錢便宜的。冷藏的水果和蔬菜是在它們成熟的高峰期被采摘和冷冻,以保持味道和营养。它们可以在冰箱里保存几个月。
- 注意额外添加的糖和盐。选择不额外添加糖的冷冻水果。寻找没有额外添加盐的冷冻蔬菜,又或者标有低钠的产品。
- 注意有调味料或酱汁的产品。这些产品里可以包含很多的盐。取而代之,你可以用自己香草和香料來调味。

2 选择罐装的

- 选择罐装蔬菜。选择有「低钠」、「少钠」或「无添加盐」标签的罐装蔬菜。把罐装蔬菜沥干并冲洗干净,以加倍减少盐量。
- 选择罐头水果。注意有额外添加糖的种类,选择标签上写着「以原有果汁包装」、「100%果汁包装」、「无添加甜」或「无添加糖」的种类。
- 如果你选择用糖浆包装的水果,选择用淡糖浆包装的产品,并寻找在营养成分标签上顯示含糖量最低的产品。

3 尽量利用新鲜

- 选择结实和可以保鲜一段长时间的水果和蔬菜,譬如芹菜(西芹)、西兰花、花椰菜(椰菜花)、洋葱、土豆(马铃薯/薯仔)、橙子和苹果。
- 你也可以买新鲜的水果和蔬菜來自己冷冻。最好的冷冻蔬菜是那些不含大量水分的蔬菜,譬如玉米(粟米)、西兰花、花椰菜(椰菜花)、胡萝卜(紅萝卜)、豆角(四季豆)和冬季蔬菜。把它们先放入沸水中2-3分钟,然后才冷冻保存,以保持新鲜。
- 你也可以冷冻水果。把已剥皮的香蕉從冻箱里拿出来做沙冰是最好不过。冷冻葡萄是健康可口的甜点。

4 其他小贴士

- 把你盘子的一半用來放新鲜、冷冻、或是罐装的水果和蔬菜。
- 把它们混合起来,并尝试着在你每天的膳食中包括多种颜色、不同种类的水果和蔬菜。

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。

