

貯備一個健康的食品貯藏櫃和冰箱

隨着2019新冠肺炎(COVID-19)的影響不斷改變，許多人正準備留在家中一段很長的時間。以下是如何貯備一個健康的食物貯藏櫃的小貼士。

1

蛋白質

- 儲存瘦肉蛋白。譬如罐裝水質包裝的淡金槍魚(吞拿魚)、鮭魚或白肉雞肉(無鹽)。
- 試試冷藏的雞胸肉，或冷藏的方便煮食的金魚柳。
- 選擇乾的、低鈉的、或無添加鹽的罐裝豆。把罐裝豆子瀝乾並沖洗乾淨，也可以加倍減少鹽量。
- 包括堅果(果仁)、種子和堅果牛油，譬如花生醬或杏仁醬。把它們存放在冰箱裡，以延長其保存時間。

2

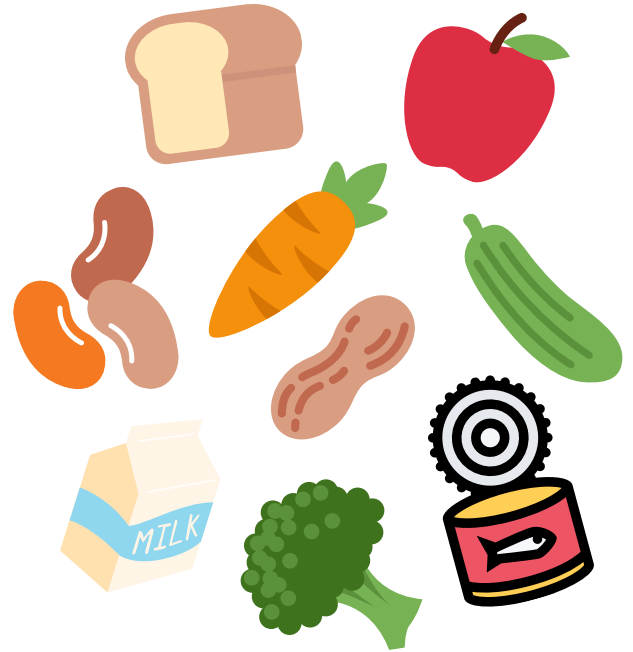
水果和蔬菜

- 選擇結實的新鮮水果和蔬菜，譬如芹菜(西芹)、西蘭花、花椰菜(椰菜花)、球芽甘藍(小捲心菜)、洋蔥、紅薯(番薯)、甜菜(紅菜頭)、南瓜(夏季南瓜)、橙子和蘋果。
- 選擇冷凍或低鈉或無添加鹽的罐裝蔬菜。把罐裝蔬菜瀝乾並沖洗乾淨，以進一步減少鹽的攝入。
- 選擇用100%果汁或水包裝的冷藏或罐裝水果。
- 罐裝蕃茄是用來煮湯底和醬汁的好材料。選擇低鈉或無添加鹽的種類，並加入你自己選擇的香草和香料。

3

乳製品/牛奶替代品

- 選擇在貨架上有穩定供應的原味、低脂或脫脂牛奶。這些可以是盒裝的或奶粉牛奶。
- 選擇在貨架上有穩定供應的無糖非乳製品替代品，譬如豆奶、杏仁奶或燕麥奶。



4

穀物

- 儲存乾的全穀食物，如全麥意大利面、藜麥、糙米或野米、和燕麥片(麥皮)。

5

主要食糧

- 扔掉鹽瓶，儲備乾香草和香料，以增加飯菜的風味。

6

其他小貼士

- 許多在貨架上有穩定供應的食品都含有大量額外添加的糖和鹽(鈉)。請你細閱食品標籤。比較不同的產品，並選擇那些在營養成分標籤上顯示鈉含量或添加糖量較低的產品。
- 許多冷凍和盒裝的食物餐都有很高的含鹽量。請你尋找每份鈉含量低於480毫克種類的食物餐。
- 一定要做好食品安全的工作。請你用肥皂和清水洗手，清潔煮食用的爐面和食具，並用清水沖洗農產品。

有些食物可能較難找到，有些食物可能價錢太貴。但你可以盡你所能去善用你能夠找到的食物。

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/>