

儲備和進食水果蔬菜的小貼士

為了防止2019 新冠肺炎(COVID-19)的傳播,我們必須做好留在家中一段長時間的準備。這意味著減少去雜貨店(超級市場)的次數。但是,請你嘗試確保你每天有足夠的水果和蔬菜來保持健康的飲食。以下是有助保持均衡飲食的小



1 選擇冷凍的

- 如果擔心新鮮水果和蔬菜的保質期,你可以選擇冷藏種類的,它們方便使用、營養豐富、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採摘和冷凍,以保持味道和營養。它們可以在冰箱裡保存幾個月。
- 注意額外添加的糖和鹽。選擇不額外添加糖的冷凍水果。尋找沒有額外添加鹽的冷凍蔬菜,又或者標有低鈉的產品。
- 注意有調味料或醬汁的產品。這些產品裡可以包含很多的鹽。取而代之,你可以用自己香草和香料來調味。

2 選擇罐裝的

- 選擇罐裝蔬菜。選擇有「低鈉」、「少鈉」或「無添加鹽」標籤的罐裝蔬菜。把罐裝蔬菜瀝乾並沖洗乾淨,以加倍減少鹽量。
- 選擇罐頭水果。注意有額外添加糖的種類,選擇標籤上寫著「以原有果汁包裝」、「100%果汁包裝」、「無添加甜」或「無添加糖」的種類。
- 如果你選擇用糖漿包裝的水果,選擇用淡糖漿包裝的產品,並尋找在營養成分標籤上顯示含糖量最低的產品。

3 盡量利用新鮮

- 選擇結實和可以保鮮一段時間的水果和蔬菜,譬如芹菜(西芹)、西蘭花、花椰菜(椰菜花)、洋蔥、土豆(馬鈴薯/薯仔)、橙子和蘋果。
- 你也可以買新鮮的水果和蔬菜來自己冷凍。最好的冷凍蔬菜是那些不含大量水分的蔬菜,譬如玉米(粟米)、西蘭花、花椰菜(椰菜花)、胡蘿蔔(紅蘿蔔)、豆角(四季豆)和冬季蔬菜。把它們先放入沸水中2-3分鐘,然後才冷凍保存,以保持新鮮。
- 你也可以冷凍水果。把已剝皮的香蕉從凍箱裡拿出來做沙冰是最好不過。冷凍葡萄是健康可口的甜點。

4 其他小貼士

- 把你盤子的一半用來放新鮮、冷凍、或是罐裝的水果和蔬菜。
- 把它們混合起來,並嘗試著在你每天的膳食中包括多種顏色、不同種類的水果和蔬菜。

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。