

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅

## 健康飲食，減少食物浪費

結合這些食物 ➤ 營養和運動小訣竅，從而增進健康。



人們向來很少談論他們扔掉的食物，然而，食物浪費這一話題近來卻越來越受到關注。據估計，美國人每年在家中或外出吃飯時都會丟掉數十億磅的食物。而這個數字還沒有包括超市裡沒有賣出的食物，也不包括農民留在田裡的農作物。

雖然這些食物並不是全部都能被保存和食用，但事實證明，尤其在家裡，有許多食物是可以不被浪費。

這裡有一些小訣竅可以幫你在廚房裡怎樣減少浪費食物。

### 根據你手頭現有的食物來規劃膳食。

- 在冰箱、冷凍室和食物儲藏室中尋找需要盡快吃完的食物。
- 寫出你還需要的食材清單。
- 只買那些可以在幾天內被吃掉或可以冷凍的易腐食物。對於新鮮水果、蔬菜、肉類、奶製品和海鮮等食物，更需要如此。

### 利用剩菜剩飯發揮創意

把剩下的蔬菜和熟肉變成湯、沙拉或三明治。

- 用剩菜作沙拉或熟穀物(米飯或麵食)的配料。
- 將剩菜夾在墨西哥薄餅(Tortilla)中，或將其塞入皮塔餅(Pita)中，製成一份美味的三明治。
- 把剩菜合併製成湯來享用，或將其冷凍後供將來使用。
- 剩菜也可變成本週晚些時候的餐點。
- 或者乾脆把剩下的飯菜用袋裝起來當午餐。

## 掌握食品的保質期

超市中的食品和飲料，許多都帶有日期表明應何時使用或出售。因為這些日期指的是產品的質素，所以並不意味著這日期過後便要將其扔掉。

- 「使用日期」(Use by)、「最佳使用日期」(Best by)和「最佳日期前」(Best Before)的資訊標籤都會出現在不同的食品上，例如芥末、沙拉醬和番茄醬。這些產品在開啟之前通常不需要冷藏。在許多情況下，只要儲存得當，日期過了後仍可以安全食用。
- 肉類和乳製品等易腐爛的食品上會顯示「銷售日期」(Sell by)，只要在安全的溫度下儲存，這些食品有可能在該日期後幾天還可以安全食用。

## 踐行良好的食品安全

- 請勿冒險吃或喝你懷疑已經變質的食物。
- 剩菜要在3至4天內吃完（如果冷凍剩菜，可以保存3至4個月）。
- 通過訪問foodsafety.gov網站上的FoodKeeper應用程序來測試你的食品安全知識，或確定是否該扔掉這些食物。
- 建立理想的存儲條件。
- 將食品存放在食物儲藏室裡，讓將快過期的產品放在較前方。
- 將可能很快變質的食物放在視線範圍內，例如放在冰箱前面或櫃檯上（如果不是易腐爛的食物）。
- 等到食用前才將農產品洗淨。
- 了解將哪些水果和蔬菜應該存放在冰箱中。有些農產品會導致其他水果和蔬菜迅速變熟，因此需要將其分開。而有些食物應存放在陰涼乾燥處。有關更多資訊，請查看[homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org)上的「如何讓農產品保鮮更久——資訊圖」(How to Keep Produce Fresh Longer)。

## 善用食物的其他途徑

- 要注意分量。按照MyPlate的建議，選擇較小的份量，以保持在你的卡路里需求範圍內。
- 在外用餐時，點小號的食物和飲料。或在用餐開始時要求一個外帶盒子來把多餘的食物帶走。
- 學習如何在家中正確地將食物製成罐頭或將食物脫水。
- 向當地食品救濟站或庇護所捐贈仍可安全食用的額外食物。
- 可以考慮把多餘食物用來堆肥。

---

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：[eatright.org](http://eatright.org)。

**eat**<sup>®</sup>  
**right** Academy of Nutrition  
and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

---

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：美國農業部ChooseMyPlate.gov；Let's Talk Trash我們來談談垃圾；營養與飲食學會基金會(2016年)：The State of America's Wasted Food & Opportunities to Make a Difference美國的浪費食品狀況和帶來改變的機會；美國農業部食品安全檢驗局：Leftovers and Food Safety剩菜和食品安全。

©Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。