



# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅

## 按預算吃得健康

在購買食物之前，先做點額外的預算規劃，從而食得更有營養! 以下的飲食小訣竅，不但可以替你省錢，還可以讓你吃得更健康。

### 多做飯，少外出就餐

外出吃飯可以很昂貴，但事實上我們可以在家中花更少的錢（和更健康的方式）來準備食物。預先包裝的食品，如冷凍晚餐、包裝義大利麵或米飯食品，價錢大多比較高，也不太划算。找幾道簡單、健康的菜譜，並嘗試做出來讓家人享用，這也可節省在特殊場合外出就餐的費用。

### 預先計劃你將要吃什麼

購物前先決定好要做什麼飯菜和小點，這樣便既省時又省錢。先檢視食譜，並列出你需要的食材清單，再檢查一下你已經有哪些食物，然後列出仍需購買的材料。當你帶著清單購物時，購買清單以外的東西的可能性便會降低。要「建立一個超市雜貨購物計劃」，請到網站 [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)。

### 決定製作或購買多少

將食譜翻倍來做出更大的份量，可以節省日後在廚房的時間。多餘的食物可以在一週中晚些時候用於午/晚餐或其他餐點，也可以將剩餘的食物冷凍供日後使用。另外，大量購買食材原料往往比少量購買更便宜。



### 決定在哪裡購物

查看當地報紙和網站或商店看看有沒有優惠券和做特賣，尤其是當涉及到較昂貴的食材，如肉類和海鮮等。在商店的時候，比較不同品牌和同一品牌但不同大小尺寸的價格，看看哪個單價更低，單價通常位於產品正下方的貨架上。

### 購買時令的食品

時令的新鮮蔬果通常比較容易買到，價格也會比較便宜。冷凍和罐頭食品也是不錯的選擇，並且在一年中的某些時候價格可能更實惠。尋找以100%果汁或水製成的水果罐頭，以及標有「低鈉」或「不加鹽」的蔬菜罐頭。

## 注意分量大小

即使是成本較低的食物和飲料，吃太多還是會增加費用和攝取額外的卡路里。使用較小的盤子、碗和玻璃杯，以幫助控制分量。把一半的盤子裝滿水果和蔬菜，另一半則裝滿穀物和蛋白質食物，例如瘦肉、家禽、海鮮或豆類。這是一種既能吃得均衡，又能控制份量和成本的簡便方法。為了讓這頓飯變得更完整，可以加一杯脫脂或低脂牛奶，或一份脫脂酸奶作為甜點。

## 專注營養豐富、價格低廉的食物

有些食物往往比其他食物更便宜。使用以下材料的食譜來充分利用你的每一塊錢：豆類、豌豆和小扁豆；紅薯或白薯；蛋；花生醬；罐頭鮭魚、金槍魚或蟹肉；穀物，例如燕麥、糙米、大麥或藜麥；以及冷凍或罐裝的水果和蔬菜。

## 自製健康小食

其實要方便也需要花錢。很多零食，即使是健康的零食，如果單獨出售，價格通常會比較高。購買大桶低脂酸奶或農家乳酪(Cottage Cheese)，並將它們分裝到小容器中，來製作自己的零食。我們也可自製什錦乾果包(Trail Mix)，將無鹽堅果，乾果和全麥椒鹽卷餅(Pretzels)或穀類麥片混合在一起，然後分裝到小的密封容器中。與預先包裝的食物相比，爆米花和新鮮時令水果的售價往往比較便宜。

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)。

 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。

## 開闢一個花園或參觀農貿市場

花園可以帶來很多樂趣，尤其是對於孩子們來說。這也是一種經濟實惠的方式來吃更多的水果和蔬菜。植物可以從種子開始種植，也可以低價購買回來。

另一個鼓勵家庭成員多吃不同種類蔬果的方法是去農貿市場。在農貿市場我們可以買到當地種植的水果和蔬菜，而且往往比超市便宜。你可以查看最近你的農貿市場在哪裡。

## 以水解渴

飲用自來水是一種便宜的補充水份方法。用白開水代替甜味飲料，不僅可以節省金錢，而且還可以幫你減少從糖分帶來的額外熱量。

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：美國衛生與公共服務部，疾病預防與健康促進辦公室和《食品與營養指南》第5版  
©2021 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。