



# 明智购物，健康选择

## Shop smart and shop healthy



购买食材在家做饭能让您更轻松的健康饮食，并且节省成本。

### 计划您的膳食，列出购物清单

您可以通过计划多日或一周的膳食来节省时间和成本。这也可以帮助您减少浪费食物。在购物清单上写明膳食计划所需的食材，可以帮助您买到所需的物品。



#### 提示

资料单末尾的购物清单有一些健康食品建议，您可以添加到自己的购物清单中。

### 寻找特价商品

选择多家商铺购物，充分利用他们的每周特价商品来削减成本。当商品打折时，批量购买经常使用的食品，并准备合适存储空间。

尽量按单价购物。这是一个标准计量方式，例如每公斤或每升的价格。您可以在商店购物时的价格标签上或网上产品信息页面上找到这类信息。

购买“有瑕疵”的农产品（水果和蔬菜）可能更便宜。一些超市经常以“瑕疵之选”和“奇趣果蔬”等品牌名出售形状不规则的农产品。一些网店则以折扣价出售“外观不良”的水果蔬菜。这种产品质量很好，只是看起来可能有点奇怪。

### 选择更健康的食物

购买包装好的食品（如早餐麦片、乳制品和罐头食品）时，请参考营养成分表或健康星级评分来选择更健康的食品。选择饱和脂肪较少、盐（钠）较少、糖较少、纤维较多的食物。



#### 提示

选择至少有 3 个半 健康星级的食物，因为这样的食品通常更为健康。



## 使用冷冻和罐装的水果和蔬菜

冷冻和罐装的蔬菜与水果与新鲜的一样健康，很适合添加到正餐和零食中。

选择用天然果汁而不是糖浆罐装的水果，以及清水罐装蔬菜（如有，请选择盐分较低或无盐的罐装蔬菜）。

## 少烹饪，多利用

当您准备一顿健康的饭菜时，尽量多做一些，这样就有剩菜了。您可以将剩菜分成几份冷冻起来，这样您就可以在冷冻柜里预备方便快捷的饭菜，以备不时之需。

您还可以将这些剩菜放入烤三明治中，或与其他食物（如蒸粗麦粉、土豆泥或面条）一起食用，或与蔬菜（如豌豆、西兰花或青豆）一起食用。

## 冷冻食品小贴士

- 用密封容器或冷冻袋将剩饭剩菜按一顿饭的份量冷冻起来。在冷冻食品之前标记日期，并在几个月内食用以保证质量。
- 将切片面包冷冻，每次只取出您需要的份量。
- 将肉类、鸡肉和鱼冷冻成可直接烹饪、适合一餐食用的大小。



访问 [www.healthyliving.nsw.gov.au/eating](http://www.healthyliving.nsw.gov.au/eating)，了解更多健康饮食的建议，获取低成本食谱。



### 提示

购物前请检查您的食品储藏室、冰箱和冷冻柜里还有什么。然后搜索食谱，利用您已有的食材制作美食。

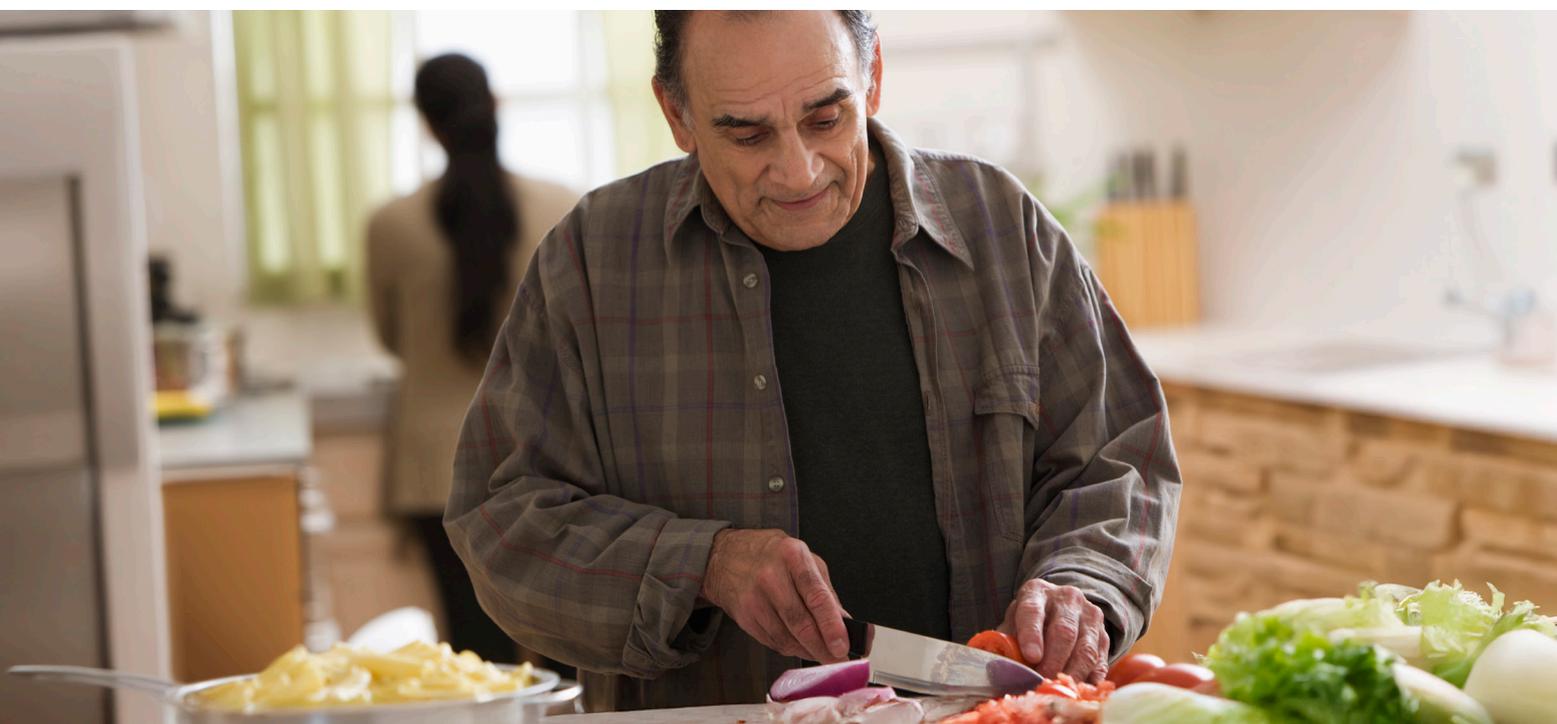


### 提示

尽量在饭后再去购买食材。这有利于您选择更健康的食物，因为此时您没有饥饿感。



如果您需要帮助来选择更健康的饮食，请拨打 1300 806 258 联系**健康信息及指导服务 (Get Healthy Service)** 的健康教练，或访问：[www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)



## 购物清单

下面是一些关于储存在食品储藏室、冰箱和冷冻柜食物的建议，可以添加到您的购物清单中，帮助您准备健康的食物。

### 食品储藏室

- 早餐麦片
- 水果罐头（天然果汁罐装）
- 干果（不添加糖或糖浆）
- 罐装蔬菜（如玉米或甜菜根）
- 坚果和种子（如果您能咀嚼坚硬食物），包括花生酱等坚果酱
- 罐装豆类（如鹰嘴豆、混合豆、小扁豆或烤豆）
- 罐装鱼（金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼）（如有，请选择用泉水或纯油罐装的原味或调味罐头）
- 全麦饼干、脆面包和爆米花
- 香草料、香料、胡椒、食用油
- 谷物（如大米、意大利面、蒸粗麦粉或面条）
- 全麦面包或全谷物面包
- 长保质期或超高温灭菌牛奶，或添加钙的坚果和谷物类植物奶

### 冰箱

- 牛奶、酸奶和奶酪（如果可以的话，选择低脂的——除非您有营养不良或体重过轻的风险）
- 鸡蛋
- 新鲜水果和蔬菜。尽可能购买不同类别和颜色的
- 涂抹酱（例如人造黄油、鹰嘴豆泥、蛋黄酱、沙拉酱、酸奶黄瓜酱或牛油果酱）

### 冷冻柜

- 冷冻水果和蔬菜
- 瘦肉、鸡肉和鱼肉（大量购买并分批冷冻）
- 冷冻食品

## 购物提示

尽量购买更健康的食品和饮品：

- 购买面包、脆饼、饼干、米粉和意大利面等谷物食品时，尽可能选择全谷物和 / 或高纤维的产品
- 购买早餐麦片和什锦麦片时，选择全谷物和 / 或高纤维、添加或不添加干果（如苏丹娜葡萄干或葡萄干）和坚果 / 种子的未烘烤产品
- 购买豆类 / 豆子和其他罐头食品时，尽量选择低盐或不添加盐的产品
- 购买坚果和 / 或坚果酱和果酱时，选择无盐的天然品种
- 购买包装食品或冷冻食品时，请查看健康星级评分，比较类似产品。这是对比两种早餐麦片（但不是酸奶和早餐麦片）的简单方法。