

劉麗兒

採購食物 免苦惱

你可曾為如何選購又營養又安全的食物而苦惱？

在超級市場裡，在傳統市場裡，在雜貨店內，你可曾為如何選購又營養又安全的食物而苦惱？下面的建議供你參考，可以幫助你作一個明智的採購。

◎ 肉類

1. 選擇含脂肪較少，並且切割整齊的部位。例如瘦牛肉、牛的腰部軟肉、豬大里肌、豬腰內肉、後腿赤豬肉、前腿赤豬肉、赤肉火腿等。

2. 買絞肉時，要特別注意是否是瘦肉絞成的。

3. 儘量不要選購含高脂肪的肉類，例如：小排、三層肉、培根、豬肚、豬

● 選用新鮮蔬菜 (阿丰 攝)

大腸、香腸、牛尾和牛腩等。

4. 瘦的牛肉、豬肉和羊肉的膽固醇含量，雖然比家禽類和魚類少，但飽和脂肪的含量却較高。

5. 選購牛肉時，精選級 (Select) 比上等級 (Choice) 和優良級 (Prime) 所含的脂肪少。

6. 選購肉類加工品時，要仔細閱讀成分標示，尤其要注意其中的油脂和鈉含量。

◎ 家禽類和魚類

1. 雞肉的熱量有一半是來自雞皮，所以要購買去皮的部分，或去了皮和油後再進食。

2. 大部分由雞肉或火雞肉製成的雞塊、雞餅和雞捲都是加了絞過的雞皮，不但脂肪含量高，而且也含有大量的鹽。

3. 深水魚含有對心臟有益的亞米茄三號脂肪酸，例如鮭魚、鮪魚、鱒魚、鯖魚、鰹魚、鯡魚、竹筴魚和鰻魚。

◎ 奶類和奶製品

1. 儘量選購脫脂奶，低脂肪或鮮奶。

2. 儘量選購低脂和味道輕淡的乾酪。

3. 吃冷盤時，可以用淡味低油的酸乳酪來取代美乃滋。

◎ 蔬果類

1. 多選用新鮮蔬菜，但是注意烹調時，別用太多油脂和鹽。

2. 維生素C的來源，並不是只侷限於柑橘類，像青椒、番茄、花椰菜、馬鈴薯、高麗菜、芥菜、哈密瓜、香瓜、奇異果、芒果、木瓜和草莓也都富含維生素C。

3. 富含維生素A的有深綠色、深黃色和深橘色的蔬果類。

4. 可以食用的蔬菜水果皮和種子 (例如：莓果類、番茄和葵花子) 是纖維質的最佳來源。

● 選購肉類加工品，仔細閱讀成分標示 (阿郎 攝)



◎ 麵包、糕餅點心點

1. 選擇標示中註明每份至少含纖維質 2 公克，含蔗糖低於 8 公克，和含脂肪低於 2 公克的產品較好。

2. 選購材料是全麥或全穀類的產品較好。

3. 選擇自麵包時，以選擇經過富化的較佳。

4. 選擇成分標示中，儘量不含多量棕櫚油和椰子油的產品。

5. 速食麵、速食米粉含有高油高鈉。食用時，最好是用半包量的調味包或根本不用。

6. 包裝好微波烤箱專用的爆米花，含有高油高鈉，儘量少吃，最好是自己用少量的油爆比較好。

7. 要注意比較產品標示中每一份的大小和熱量多寡。

◎ 罐頭食品

1. 選擇百分之百純果汁，儘量不要買甜果汁或果汁酒。

2. 青豆、玉米和其他蔬菜罐頭，其實也是維生素、礦物質和纖維質快速而簡易的來源。

3. 沙丁魚罐頭和鮪魚罐頭中可食的魚骨，也是鈣質的來源。

4. 奶精的大部分成分是飽和脂肪和蔗糖，所以最好是改用蒸發脫脂奶、低脂牛奶、全脂奶，或根本不要用。

5. 如果你需要限鈉的話，最好要仔細看清楚罐頭上標示的鈉含量是多少。

◎ 冷凍食品

1. 購買冷凍速食餐點時，儘量選購標示中每份油脂含量低於 15 公克，熱量低於 400 卡和含鈉量低於 800 毫克的種類。

2. 果汁類中比較便宜的是冷凍濃縮果汁。

3. 冰淇淋的熱量比鮮奶和乳果都高。

4. 儘量選購不加蔗糖的冷凍果汁或不含奶油的水果棒。

5. 選購包裝份量固定的冷凍餐點，以免無法控制而吃超過了量。

◎ 油脂類

1. 牛油含飽和脂肪，而瑪琪琳含不飽和脂肪。

2. 植物油（大豆油、玉米油、紅花子油、葵花油、花生油）、牛油、豬油、麻油、椰子油等一樣都是 1 湯匙含熱量 135 卡。

3. 沙拉醬、花生醬 1 湯匙含有熱量 135 卡，鮮奶油 1 湯匙含熱量 45 卡，香腸 1 節含熱量 90 卡。

4. 為了減少油脂的攝取量，可以改用低熱量沙拉醬，低熱量沙拉醬 1 湯匙的熱量大都低於 10 卡。

為了全家人的健康，希望你能有一個低油，低糖和低鈉的明智採購。 ■

本社代售

台灣農業機械年鑑

77年(1988年)版



財團法人農業機械研究發展中心 出版

定價：1200元，特價優待本刊讀者960元（郵購另加掛號郵資45元）

內容：包括法規篇、標準篇（國內、國外部份）、技術篇、研究報告篇（作者目錄、標題目錄、碩士以上之論文）、測定報告篇、期刊書目篇（國內外農機期刊、農機書目）、機關人員篇（政府機關、學校單位、農機人員資料、國外農機單位、其他有關單位）、國內農機廠商名錄篇、農機團體篇（縣市農會、農機代規中心名錄、育苗中心名錄）、統計篇（台灣農機化之發展、國內外農機未來發展趨勢評估、台灣地區農業資料統計、世界各國農業資料統計）。

全書753頁。

豐年社

郵政劃撥0005930—0豐年社
台北市溫州街14號
電話(02)3628148