



# 選購食物的好方法

## 一、蔬菜和水果

蔬菜和水果是維生素A和C的主要來源，如何由一般的飲食中補充維生素A和C呢？可利用下列指引購買富含維生素A和C的食物：

### (一) 買當季的新鮮蔬菜

#### 和水果

除非不能預期的穀類缺乏或過剩，其價格依據供應情形而有季節性變化，例如：柑橘類的水果通常在冬天價格低於夏天。而綠葉蔬菜則夏天便宜，除非冬天產的高麗菜、南瓜和甘薯。

### (二) 選擇新鮮的產品

通常選硬、脆、重的。新鮮的蔬菜和水果最好選擇大小適中的，因為太大可能要丟棄的就可能較多。

### (三) 分辨產品缺陷的種類

蔬菜和水果的表面損傷不影響食物的品質和營養價值，而小污點和損傷可能更廉價。但是注意深部或更多的損傷則造成更多的廢棄物，而且有些已朽壞了但外表卻僅輕微的傷痕。

### (四) 以稱重或計算比較

#### 新鮮產品實質的價格

計算每種食物的銷售單位價格，找出何種價格較便宜。



### (五) 避免對蔬菜和水果罐頭品級的迷惑

品級是依據形狀、大小及每片的完整性而定，低的品級含小的、破損的及不完整的但卻與商品級的食物營養價值相等，所以是好的購買選擇。

### (六) 可以大量購買蔬菜

#### 和水果

但需有良好的冷藏設備，能處理妥善，且應比較其單價，才能保證大包裝的較便宜。

### (七) 選擇低價位乾燥的食物

脫水的食品有很多種價格，如乾豆和乾扁豆價格便宜是很好的選擇，又便宜又好，但名產類像乾燥的馬鈴薯則往往比新鮮的貴。

### (八) 比較冷凍、罐頭和

#### 新鮮蔬菜及水果的價格

冷凍蔬菜和水果比新鮮或罐頭貴；不管如何，要以淨重來比較罐頭或新鮮當季蔬菜和水果。

### (九) 用心烹調蔬菜

過多的水分和太長時間

的烹調會失去維生素和礦物質，也會失去蔬菜的顏色、風味及組織變性。如此非僅不能促進食慾的食物，往往使家人不想吃而丟棄，這可能造成金錢的浪費。

## 二、麵包和穀類

多數的麵包和穀類的食品，並不貴，最容易放入飲食計畫中，這類食品也包括馬鈴薯和其他富含碳水化合物的蔬菜水果，營養師常建議多數人以此類食品當作基本的主食。全穀類富含有很多的纖維素和重要維生素，也含有很多的胺基酸，如能與豆類、豆莢類混合食用，可達到蛋白質互補的效果，這類食品富含營養又廉價。選購時宜注意下列事項：

(一) 全穀類或強化穀類比精製的穀類和其精製穀類製品更營養但卻沒有比較貴。

(二) 強化的特殊穀類產品，如法國或義大利式麵包，其價格是一般整穀類的3倍，但營養價值卻是一樣或僅稍好一點而已。

(三) 未煮過的米含的營養素較煮過或加工過的米高且便宜。

(四) 很多穀類可外添加許多營養素，當穀類如是廣告屬富含有100% RDA的維生素和

礦物質時通常比較貴。假如飲食夠充足則不需要吃高單位強化的穀類。

(五)即食穀類、立即沖泡式穀類和其他個別單包裝的穀類產品通常是比較昂貴，如能充分的保存，如大量購買能供應的更好、更便宜。

(六)從原產地或從混合市場買回穀類，再回到家中烘烤製作，會比從麵包烘焙店買來便宜許多。

(七)大的土司麵包不一定比小土司重，要以同等重量的麵包來衡量價錢，重量會顯示在外包裝上面。

(八)試著買一些不同型式的穀類，如：蕎麥、粟、玉蜀黍、燕麥等都是很好的穀類，都能成為美味、營養、可口的營養新餐點。

### 三、富含蛋白質的食物

植物性的蛋白質如豆類、豆莢、核果和五穀類是能補充蛋白質且又不貴的蛋白質來源。豆莢和穀類提供不同比例的胺基酸，為互補性的蛋白質，能提供人體所需的蛋白質。這些食物貯存得好，能多用途的運用於各種食品，而且他們都是低油脂的，也含有很多的維生素和礦物質，包括鐵、鋅和維生素B群。豆腐是由豆漿製成的硬塊狀物，是2000年前東亞人民飲食的主要組成，也是價廉的蛋白質。1/4磅的豆腐含有85kcal，8~10公克的蛋白質和5公克的脂肪多數為不

飽和脂肪酸；因為豆腐是植物製品，所以沒有膽固醇，含鐵很多也是鈣的良好來源。

### 四、蛋

蛋是依據其等級和大小販售，而非以營養價值分級；蛋的等級分類是依據蛋白是否堅挺、外表和美味可口的風味，等級與營養價值或品質無關，蛋殼的顏色是與品種和飼養的情形有關而與蛋的品質無關。

### 五、牛奶

乳製品是蛋白質的豐富來源，如何分辨它們是很重要的，選購時要注意以下事項：

(一)脫脂奶、蒸發奶價格遠低於鮮奶，含1~2%奶油的稱為低脂奶，全脂奶是含奶油4%，由全脂奶分離出奶油，再另加牛奶的固形物稱為低脂奶。低脂奶含脂肪2%，熱量為一杯低脂奶135kcal(約8oz)；全脂奶則含170kcal，脫脂奶含80kcal。

(二)脫脂奶粉是所有拍賣市場中最便宜的。加水沖泡回原狀，脫脂奶的價格約為新鮮脫脂奶的一半價格；乾燥的脫脂奶可運用於無數種的烹調裏，亦能增加營養價值。

(三)採購牛奶以家庭號的容量比較便宜；液狀牛奶的價格，以半加崙或大包裝比小包裝的便宜。

### 六、禽畜肉製品

買全雞，通常比較大、較

成熟的比幼小全雞便宜，嫩雞肉經燒烤、油炸不會老。如以燉煮、壓力鍋燉煮的方式仍能得到含水分高的相似肉質品質。

### 七、內臟類

肝、腎和心臟含有很多的營養素，尤其鐵，雖然肝臟含有很多的膽固醇，有些地方這些肉品實質上比去骨的瘦肉貴多了，有些食譜也將這些肉品製作得非常可口好吃；例如：肝條，是由肝、絞牛肉再加上西班牙醬而成，也可填塞方式如肝香腸和烤心臟等，也可與牛排和腎臟作成派等；肉臟類的肉品有腦、舌頭、胸腺肉、胃等。

### 八、魚類

在很多地區魚是很昂貴的，依其季節與品質而異，蝦子更是昂貴，罐頭的魚肉比較便宜可多加利用；例如：鮭魚的價錢通常依據顏色；顏色深的品種魚油較少，價錢比較便宜。鮪魚是依大小包裝，好看大塊包裝則比較貴，厚片的中等大小價位也中等，薄片、碎片的小塊包裝價錢最便宜。

### 九、紅肉

因為紅肉通常是最貴的，所以要認清市場上的肉如何分級、切片及加工；避免買回大量的含有軟骨、骨頭和脂肪的肉品；最好選用品級低但能提供好的品質、低脂和低價格的肉品。