

健康饮食的选择指南



健康是什么?
what.health
divers!Ty

Guiding choices
for Healthy Eating

Guia para escolhas
alimentares saudáveis

स्वास्थ्य खानाको विकल्पहरुका
लागि मार्ग निर्देशन

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प

স্বাস্থ্যকর খাবারের
জন্য নির্দেশিকা



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:



Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Lisb@20²⁰

PORTUGAL
2020





这些内容是在diversITy 项目下制定的， 他们的影响伙伴是 Portugal Inovação Social. 此项目由葡萄牙阿加汗基金会与葡萄牙*地方卫生当局一起合作实施, 由卫生专业人员和 groundstigators共同编写: groundstigators** 是指来自不同地方并拥有不同背景的人，他们的知识被用于该领域的社区研究。

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

▶ 内容

简介：

日常习惯和健康饮食对健康的重要性 4

1. 什么是健康和均衡的饮食？ 6

食物圈 7

用手来衡量食物的摄入量 14

2. 准备健康膳食的提示 16

3. 节省购买食物的钱 26

简介：

► 日常习惯和健康饮食对健康的重要性

一直保持健康的理念是人们共同期待的。日常习惯与饮食无论是对个人或群体的健康都发挥着巨大的作用。

文化以及传统因素对每个人的膳食选择有着重要的影响，膳食除了能消除饥饿感，还能提供一种亲切感。对大多数的人来说，食物不仅仅是一种营养的来源，他们也是一个民族的风俗习惯和文化的反映。食物和饮食习惯承载着一种情感联系，是爱、传统、骄傲和身份的渠道。分享食物象征着人与人之间的亲密和认可。

因此，人们通常会下意识地选择他们从小到大吃过的食材和食物。

由于日程安排繁忙和时间的短缺，人们可能会选择加工食品或现成的食物，这些

与在家里用新鲜的食材烹饪的食物相比，可能并不具有同等的营养价值。除此，其他几个因素，例如，经济原因、原产地(农村/城市)、对其他影响的开放性，都有可能影响对配料和食物的选择。



考虑到这一点,本内容旨在帮助您选择更健康的饮食习惯,并指导您做出有利于自己健康的选择。



▲ **均衡** 饮食是保持健康很重要的一部分,它可以帮助您保持良好的状态。这意味着要按照正确的比例来吃各种各样的食物和饮品

▲ 健康饮食习惯应该从小培养起,从母乳喂养新生儿到整个童年以及成年后一直保持着。健康饮食有助于预防营养不良以及糖尿病、心脏病、中风和癌症等疾病。

▲ 有特殊饮食需求或正在服药的人士,应向医生或专业营养师寻求建议。

为了身心健康,保持活跃、有良好的睡眠习惯、避免吸烟、使用毒品和过度饮酒也很重要。保持活跃和锻炼并不代表您需要去健身房,您只需要在日常生活中多做运动,比如爬楼梯而不是乘坐电梯,快步行走,做园艺,跳舞,骑自行车,做家务,比如吸尘等。

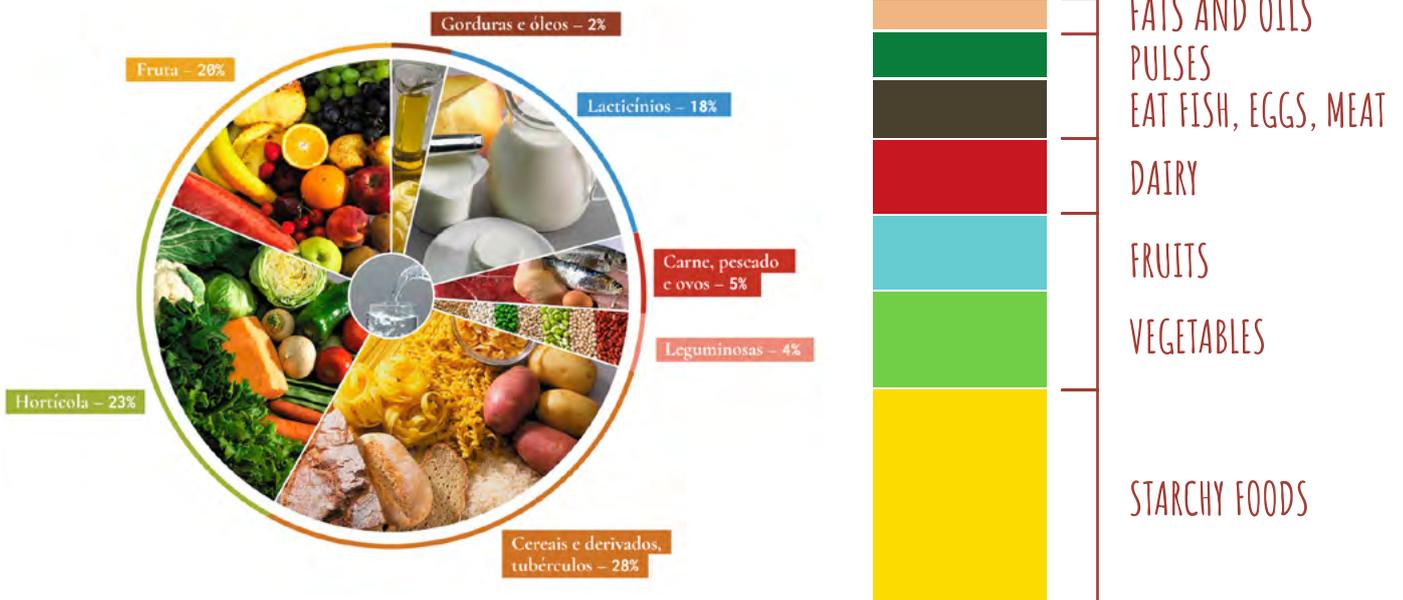


1. 什么是健康和均衡的饮食？

▶ 食物圈

食物圈有助于您了解什么是健康和均衡的饮食。每个食物组都根据我们每天或整个星期应该吃的比例来展示,以达到均衡的饮食。这一点应该考虑到一些特殊性和总体趋势,以及当人们搬到不同的地理位置时,它们可能会发生的变化,例如无法获得原材料的可能性。

根据营养价值的不同,我们可以把食物和饮品分成7大类型: 水果;蔬菜; 乳制品;肉、鱼和蛋;豆类;谷物;脂肪、和油; 水在中心。



来源: DGS - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

建议吃不同种类的食物,以获得广泛的营养:

▲ 每天至少吃5份不同水果和蔬菜;

- 它们除了提供对预防疾病很重要的维生素和矿物质外,还提供纤维,有助于消化和预防便秘
- 您可以选择不同的水果和蔬菜: 新鲜的,冷冻的,罐装的,干的,或果汁。
- 选择蔬菜时应该遵守彩虹原则因为每一种颜色代表不同的植物营养素,故每种不同颜色的蔬果都含有不同的营养成分
- 水果:如杏子,苹果,香蕉,不同品种的浆果,樱桃,柠檬,椰子,枣,火龙果,荔枝,橘子,芒果,甜瓜,牛奶果,橙子,梨,柑橘,榴莲,菠萝蜜,西瓜,奶油苹果,木瓜,葡萄,石榴,菠萝,金橘,辣椒,坚果(杏仁,腰果,榛子,花生)等等。
- 蔬菜:如蘑菇、竹笋、豆芽、甜菜根、苦瓜、白菜、西兰花、卷心菜、花椰菜、黄瓜、胡萝卜、辣椒、萝卜、茄子、韭菜、生菜、莲藕、羽衣甘蓝、昆布、芥菜、辣椒、南瓜、大葱、海藻、菠菜、saags、青菜、芋头、萝卜、荸荠/马蹄、西红柿、洋葱、大蒜、等等

▲ 以高纤维淀粉类食物为主食,如土豆、面包、米饭或意大利面

- 淀粉类食物是很好的能量来源,也是我们饮食中一系列营养素的主要来源。除了淀粉外,它们还含有纤维、钙、铁和 B 族维生素。
- 这类食物应该占我们所吃食物的三分之一以上(33%或更多)。
- 我们应该尽可能选择全谷物食物,如全谷物面包、皮塔饼、薄饼和糙米。它含有更多的纤维和其他营养素。消化全麦食物的速度也会更慢,这样可以让我们的饱腹感更持久。



- 例子:小麦面粉(也称为atta和maida用来制作各种不同的印度面饼roti, para-tha, naan; 尼泊尔蒸馍馍(类似中国的小笼包)和饺子,大麦、面包(馒头,), 大米(包括米粉,用于制作 Pithas 和不同类型的年糕), 膨化米和扁平的大米麦片、小米、意大利面和面条(包括荞麦面,乌冬面),粗粒小麦粉,木薯珍珠,土豆,红薯,蒸粗麦粉,碾碎的干小麦。

- 选择低脂肪和低糖的食物,因为它们更健康
- 首选不含奶油和低脂肪的酸奶
- 例如:奶酪,酸奶(也用于chaas和lassi),牛奶和其他奶制品
- 乳制品的替代品,如豆奶,杏仁奶,非乳制品酸奶

▲ 吃一些乳制品或乳制品替代物

- 它们是钙(对骨骼健康和生长很重要)、蛋白质(对我们的肌肉/力量很重要)以及维生素A和B12(对预防贫血和神经紊乱很重要)的良好来源。



观看不同的文化

乳制饮品是中国普遍饮品之一,例如奶茶,但是由于除了牛奶和茶,它还含有甜味剂和其他添加剂,所以是不建议饮用的。

同样在里斯本也能买到的珍珠奶茶由于类似的原因——高糖和添加剂,对牙齿有害,它也被认为是一种不健康的饮料。



吃一些豆类、鱼类、鸡蛋和/或肉类

- 这些食物是蛋白质、维生素(如维生素B12)和矿物质的来源,这些矿物质对肌肉发育和提高肌肉力量以及预防疾病都很重要
- 豆类,如黄豆、豌豆和小扁豆,是肉类良好的替代品,因为它们 的 脂肪含量很低,并富含纤维、蛋白质、维生素和矿物质
- 豆类:如豌豆、黄豆、小豆、毛豆、绿豆、多种扁豆(daal)。
- 鱼类: 如鲈鱼,鳕鱼,无须鳕,鲑鱼,金枪鱼,鳗鱼,国王鱼,鱼子,黄尾鱼,其他一些孟加拉鱼 的品种和鱼干。
- 贝类: 如贻贝,章鱼,牡蛎/生蚝,扇贝,虾,鱿鱼,蛤蜊,鸟蛤,螃蟹,海螺。
- 肉类:如鸡肉,鸭肉,鸽子,猪肉,牛肉,羊肉,内脏,骨头汤
- 其他蛋白质来源的例子:豆腐, hawaijar



所有含脂肪的食物 (不管任何类型的脂肪) 都是高能量的,应该少吃。

- 烹饪时尽量选择健康的(不饱和的)脂肪,比如植物来源的脂肪。例如:用橄榄油、葵花籽油、芥子油或棕榈油来代替酥油或黄油



用香草和香料为您的菜肴调味

- 例如：罗勒，月桂叶，芒果干粉，焦糖，豆蔻，辣椒，丁香，肉桂，香菜，咖喱叶，姜，人参，卡费菜叶，柠檬草，薄荷，欧芹，胡椒，葱，八角茴香，姜黄，芥末



如果您遵循严格的素食或纯素饮食，请记住：

- 维生素B12是成长、身体修复和整体健康的必要营养素，它的天然来源为动物食品。
- 因此，您可以在强化酵母提取物中找到维生素B12，如马麦酱，强化谷物早餐和强化豆制品。
- 也许您还需要其他的营养补充剂，请联系您的医生以获得更多的信息。

饮品

您每天应该喝6-8杯液体饮品：包括水、低脂牛奶和无糖饮料，不含添加糖或甜味剂（如炼乳）的茶和咖啡。



▲ 饮品

果汁和冰沙也算是液体饮品,但是由于它们是游离糖的来源,所以我们应该限制每天的摄入量不超过150毫升(一杯)

▲ 在饮用酒精饮料(葡萄酒、啤酒、日本清酒、米酒、白酒)时,建议适量饮用。

饮酒会导致事故和危险,并可能导致肝病、高血压、各种癌症(如头颈部癌症、消化道癌症和乳腺癌)、痴呆症和出生缺陷以及其他健康问题。请根据您的健康状况,咨询医疗服务者,确定您可以喝含酒精的饮料和可饮用的量。

▲ 以下的人群是不应该喝酒的,比如:

- 怀孕期间或准备怀孕的妇女;
- 在驾驶或操作任何有潜在危险的设备之前或期间;
- 如果您没有达到法定饮酒年龄(在葡萄牙是18岁);
- 如果您患有某些疾病或正在服用某些会与酒精产生相互作用的药物;
- 如果您正从酒精使用障碍中恢复

▲ 尽管食用甜食在各种文化中都很普遍,尤其是在节日和庆典活动期间,但它们含有大量的糖份和脂肪,在健康饮食中并不是必不可少的。理想情况下,它们只应该偶尔食用。

- 这就是为什么甜食被描绘在食物圈之外



- 我们应该少吃- 一般只在特殊场合吃,平均一个月吃一次
- 例如:中国月饼,印度大米布丁,大学芋,泰国芒果-椰子布丁, 冰淇淋,法鲁达,甜酸奶,甜球,汤圆,由彩色明胶块制成的甜牛奶饮料,果子露,玻璃面,木薯珍珠,蛋奶冻,米布丁,巧克力,炼乳

大米

我们所选择的食物在很大的程度上与我们成长的地理区域有关,也与世界上某个特定地区大量生长的食材相关,因为更容易获得。

在许多亚洲地区以及葡萄牙,大米被广泛种植,这使它成为这些地区人们的主流食物,尽管可能有不同种类的大米和各种各样的烹饪方法

把不同形式的大米做成小吃,如Cheera/Poha,膨化米(Muri),用于制作不同蛋糕的米粉(Pitha),年糕。

因此,大米是另一个突出文化对食物选择影响的好例子,它是这些人生活的一部分,无论他们最终生活在哪个地区。

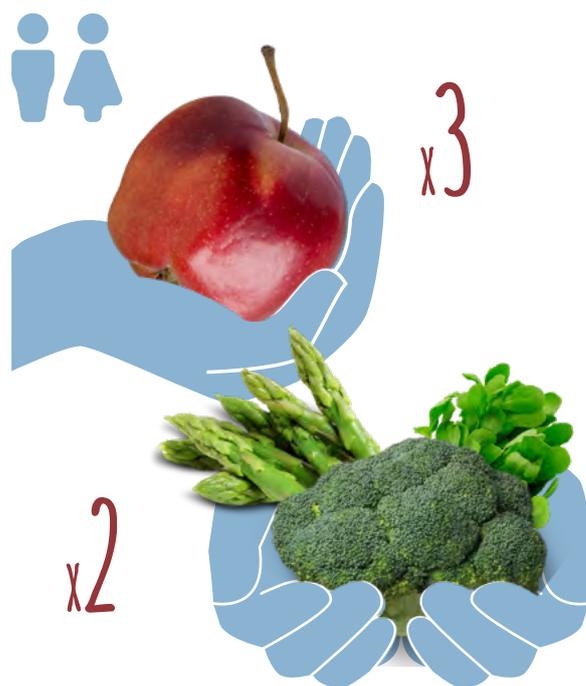


▶ 用手来衡量食物的摄入量

既然您了解了在日常饮食中哪些食物是重要的,那么知道食物的份量也很重要。可以用您的手简单的测量食物的份量。让我们来看看您每天应该吃的每种食物的份量:

▲ 水果和蔬菜:无论是男性还是女性每日都应该吃 5 份水果和蔬菜

- 用双手捧起非淀粉类蔬菜,如胡萝卜、西兰花、甜菜根、花椰菜或茄子等,就可以量出一份蔬菜的量。
- 一份水果可以用一只手来量

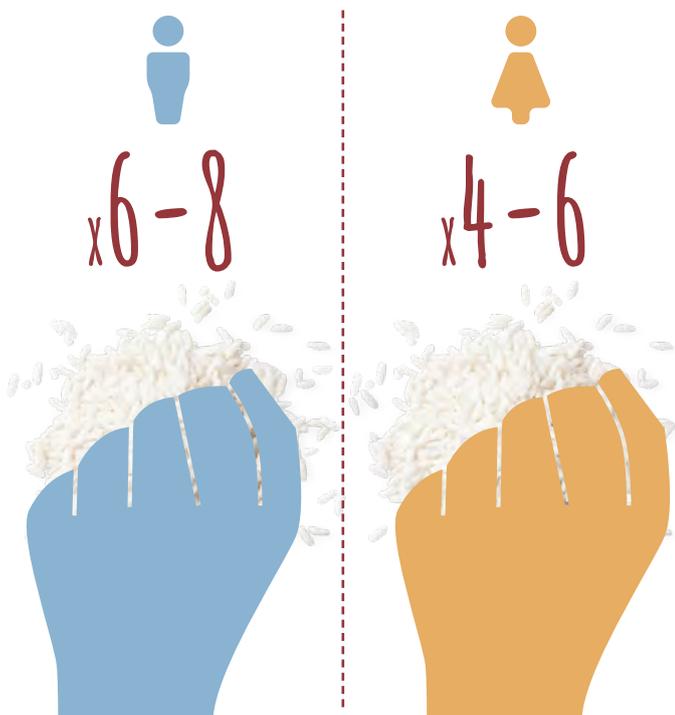


▲ 碳水化合物:女性每日应该摄入4-6份碳水化合物,男性每日应该摄入6-8份碳水化合物,这取决于您的日常体力活动量

- 使用紧握的拳头是淀粉类碳水化合物食物的份量好指南,如芋头、土豆、kumara、大米、面食和面包。



有用的建议—如果您想在您的膳食中多吃一种碳水化合物,那么您应该减少每种碳水化合物的份量,让总量维持一个拳头的大小。

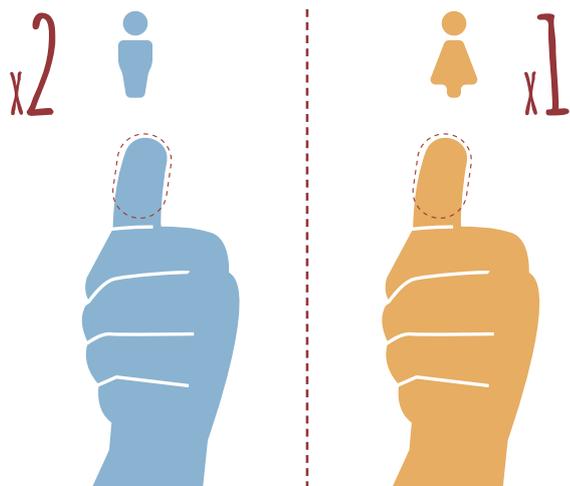
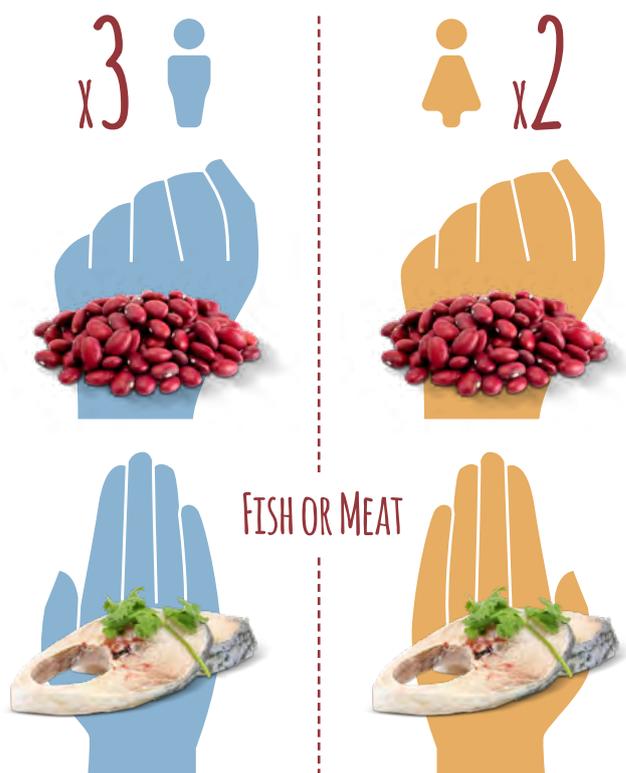


▲ 豆类、鱼类、蛋、肉类和其他蛋白质：女性每日应该吃 2 份，男性每日应该吃 3 份

- 豆类：握紧拳头是衡量食用豆类的好方法，如鹰嘴豆、扁豆或黄豆。
- 鱼类：整只手可以很好地指导您该吃的份量
- 肉类：您的手掌可以很好地指导您应该吃多少红肉或鸡肉。



提示：肉的厚度应该与您的手掌大致相同。



▲ 乳制品和其替代品：女性和男性每日都应该吃三份

- 一杯牛奶或 2 个手指(如果您吃的是硬奶酪)，代表 1 份乳制品

▲ 脂肪：女性应食用1份，男性应食用2份

- 一份脂肪的量可以用一个拇指大小来测，如黄油，油或酥油



如果您担心您的盘子看起来有点空，为什么不多放些蔬菜呢。



2. 准备健康膳食的提示

对许多人来说,在选择和准备膳食的时候,跟从营养比例安排可能是一项艰巨的任务。根据不同的职业,人们的工作时间也有所不同导致用来做饭的时间可能有限。改变饮食计划的有效解决方案也许会有助于更好地照顾身心健康。

我们都需要从食物中获取不同数量的能量(或卡路里)来保持健康的体重。您需要多少能量取决于很多因素,包括您的活跃程度。当我们吃的和喝的卡路里多于消耗的卡路里时,我们的身体会将多余的卡路里储存为体脂。如果这种情

况随着时间的推移持续下去,我们可能会增加体重,并以其他方式危及我们的健康。我们烹饪的方式也会增加食物中的卡路里。这里有一些建议适合在您选择和准备食物时的使用。

▲ 请记住使您的饮食多样化

- 食用食物圈中所有不同类型的食物,并根据您的年龄和特定健康状况调整您的食物摄入量。如果需要建议,请咨询健康专家/营养师。





▲ 一天少量多餐

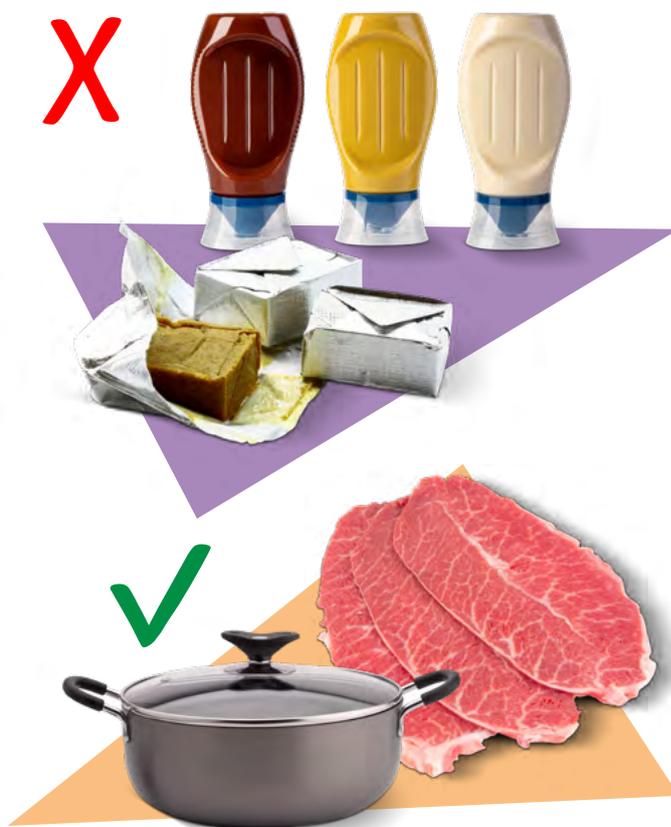
一天分配多餐,每餐按规律的时间吃少量食物

- 如果条件允许的话,每天尽量吃 5 至 6 顿饭,每顿饭相隔 3 到 4 个小时
- 您可以试着在两顿正餐之间吃些点心/零食
- 保持规律的进食时间:尽量每天在同一个时间进食
- 起床后,上班或上学前的第一顿饭,对工作、学校或日常活动中的精力都非常重要
- 睡觉前不要吃油腻的食物

▲ 烹饪时应该注意

通过以下方式减少脂肪摄入

- 避免在菜肴中添加高脂肪酱汁/调料(如蛋黄酱、番茄酱、沙拉酱)
- 避免提味的方块和高汤(蔬菜、鸡肉、牛肉高汤等),因为它们含有大量的脂肪、盐和糖
- 选择瘦肉和瘦肉末
- 切掉肉上的脂肪和鸡肉的皮
- 烹饪时,试着蒸、煮或烤食物,而不是油炸
- 使用不粘锅和空气炸锅,因为烹饪时可以少用油或不用油





限制食盐摄入量：

- 每天最多食用 6 克盐,大约是一茶匙。我们吃的大部分盐都已经存在于日常食物中,如面包、早餐麦片、即食餐;加工肉类;奶酪。

您可以通过以下方式减少盐的摄入量：

- 使用胡椒、香草和香料来替代盐,为您最喜欢的菜肴增添风味。
- 在烹饪和准备食物时限制盐和高钠调味品的用量,例如酱油、鱼露和肉汤
- 在餐桌上不要放盐或高钠酱料
- 减少加工肉类,如香肠、培根、腌肉和改良肉制品

减少糖的摄入量

- 食用游离糖/过量的糖会增加蛀牙和不健康体重增加的风险,从而导致超重和肥胖症。减少游离糖的摄入量可以降低许多健康问题的风险因素,如心脏病、中风、肾脏问题、心血管疾病和糖尿病。



您可以通过以下方式减少糖的摄入量：

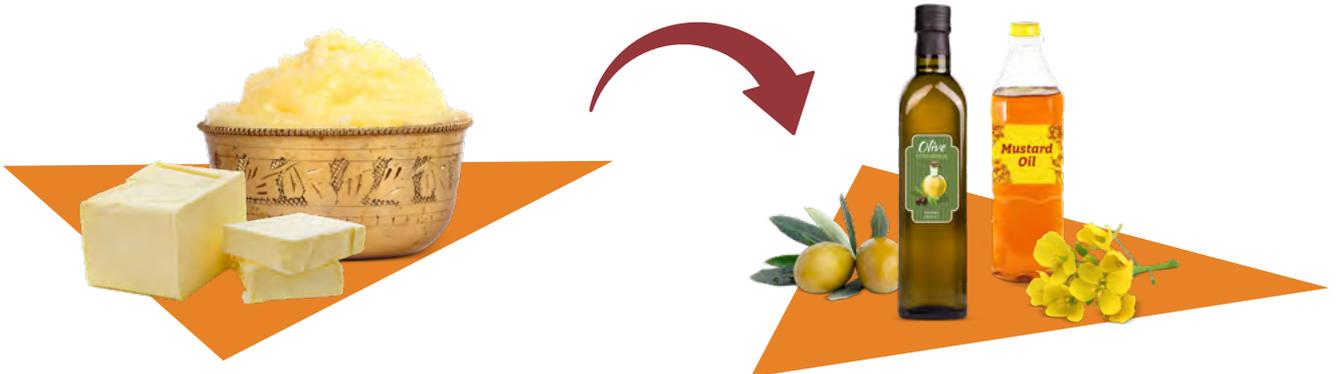
- 限制高糖食品和饮料,例如含糖零食、糖果和含糖饮料(包括软饮料、果汁或蔬菜汁或饮料、果汁浓缩液或粉、加味水、能量和运动饮料、即饮茶、即饮咖啡、加味乳饮料和炼乳)。
- 食用新鲜水果和生蔬菜作为零食,而不是含糖零食。
- 准备饭菜时,您还可以考虑避免喝茶/牛奶/咖啡和富含铁的食物,因为它会减少铁的吸收。
- 使用香草和香料来调味您的菜肴
- 例如:amchoor 芒果干粉,罗勒,月桂叶,豆蔻,辣椒,丁香,肉桂,香菜,咖喱叶,姜,人参,卡费莱叶,柠檬草,薄荷,欧芹,胡椒,葱,八角茴香,姜黄,芥末

使用更健康的食材替代

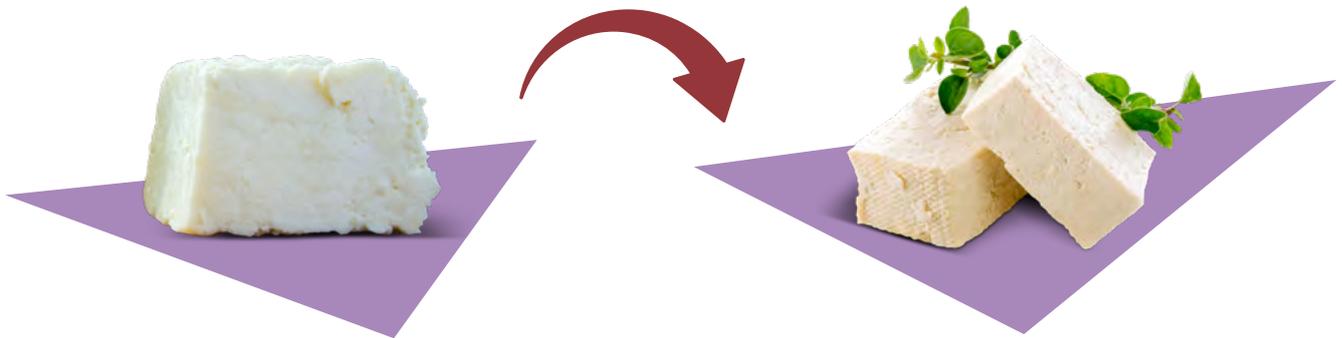
有些食物比其他食物更健康。

我们可以考虑：

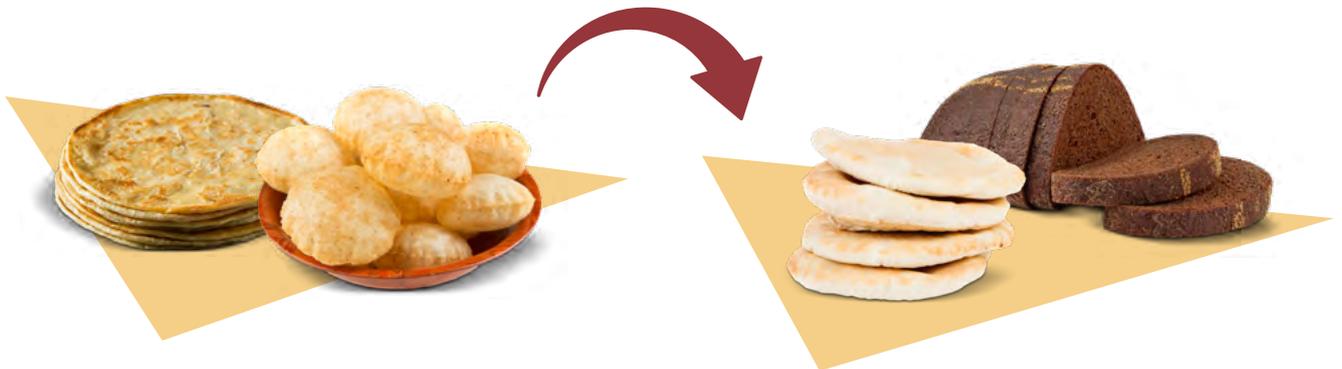
- 适量食用黄油、酥油或椰子油,用葵花油、芥末油、菜籽油或橄榄油去替代它们,因为植物油比动物油更健康
- 橄榄油不应用于油炸,应该在准备食物的最后阶段加入生橄榄油(即未煮过/未加热过的)因为高温会改变其特征。



- 用豆腐替代印度 Paneer 奶酪



- 用印度薄饼 chapatti、黑面包或皮塔面包替代 paratha 或 puri (Paratha, puri, chapatti, pitta 都是印度面饼类型)



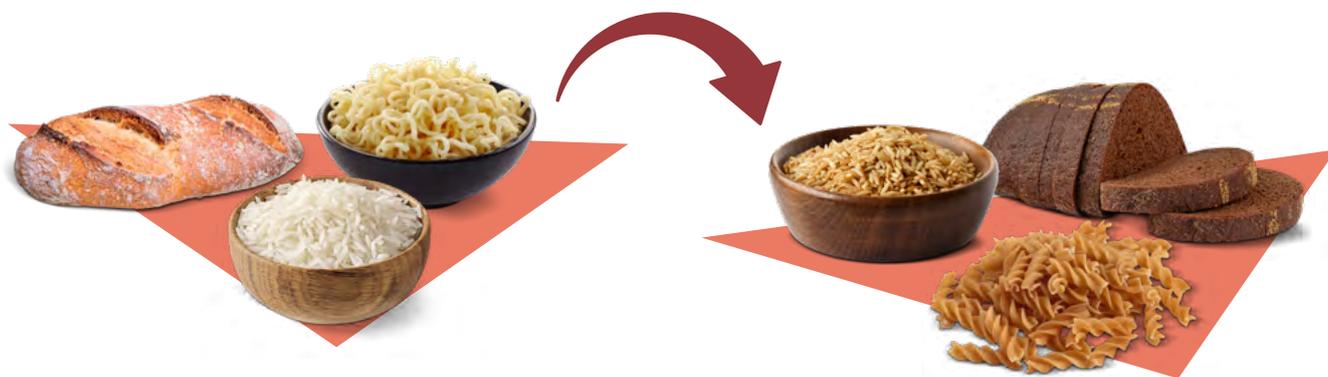
- 用新鲜水果和无盐坚果, 苹果片, 或自制不添加糖的食物替代含糖零食, halwa 哈尔瓦酥糖或 mithai



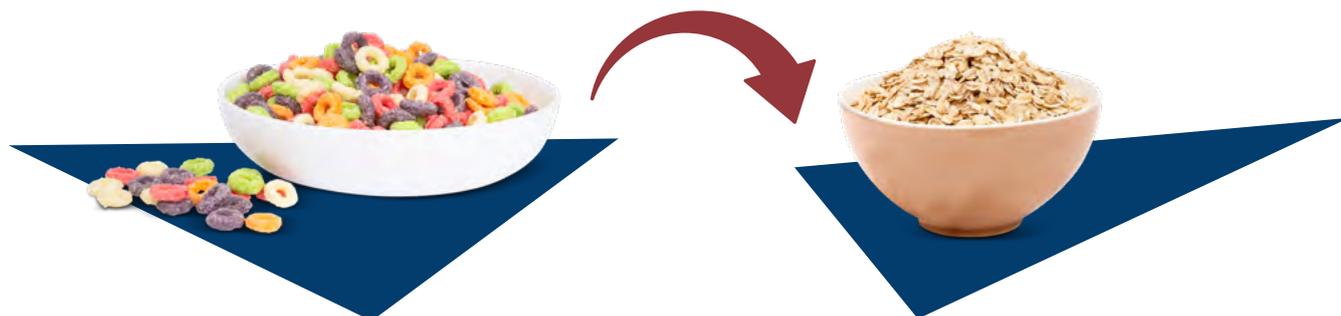
- 用香草、香料、生姜、辣椒和柑橘汁、大蒜、香菜或月桂叶代替盐



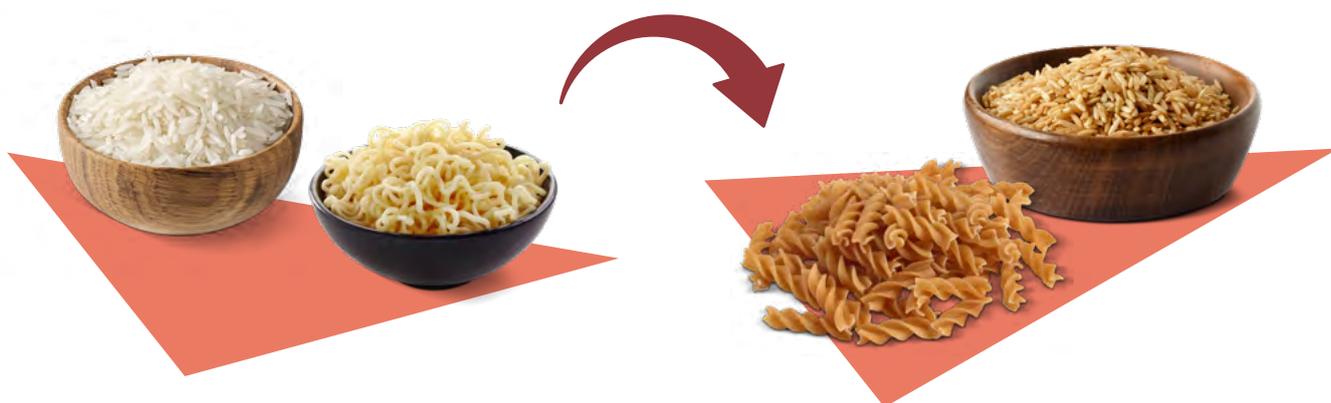
- 用糙米、棕色面食和黑面包替代白米饭、面食和面包



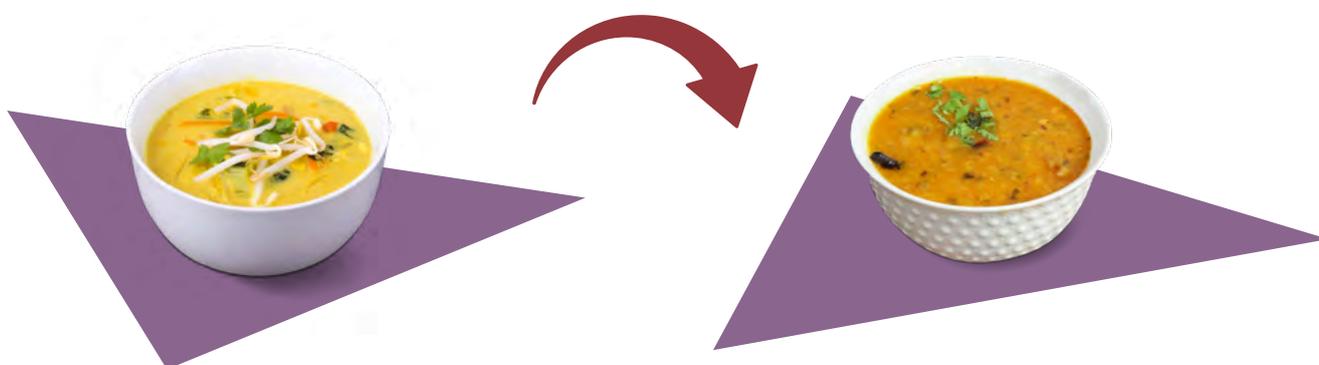
- 用燕麦片代替含糖的麦片



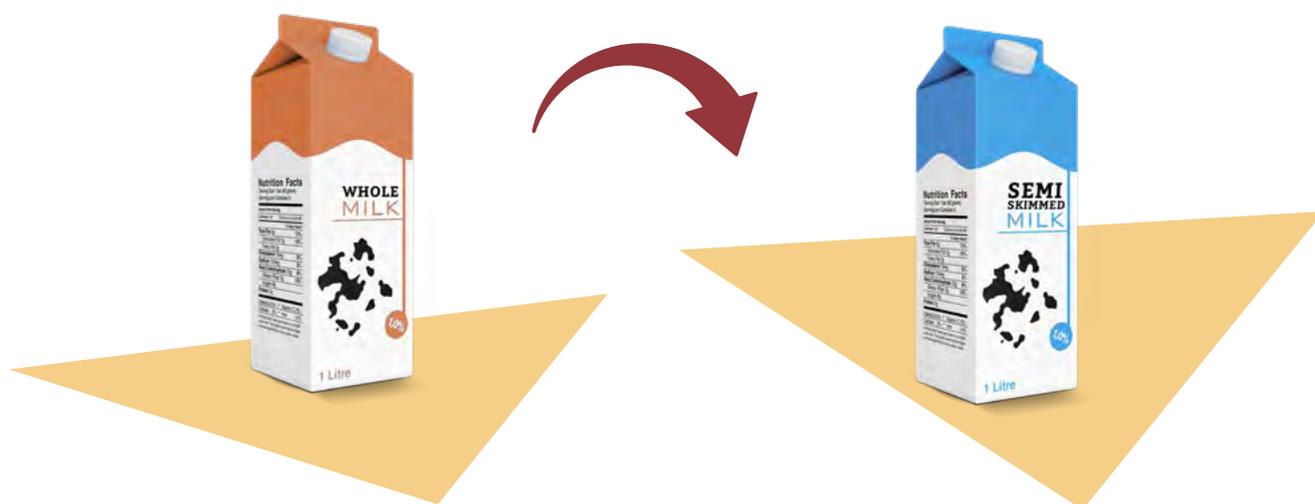
- 米饭和面食应适量食用。试着用全粒棕色谷物代替



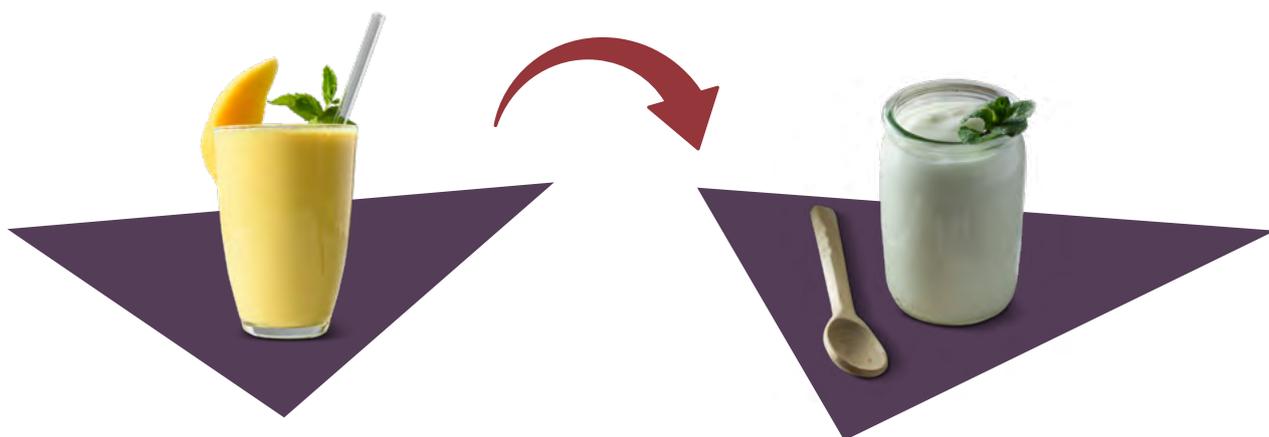
- 用印度豆糊 daal 代替咖喱



- 为了减少饮食中的脂肪,可以考虑用半脱脂甚至脱脂牛奶来替代全脂牛奶



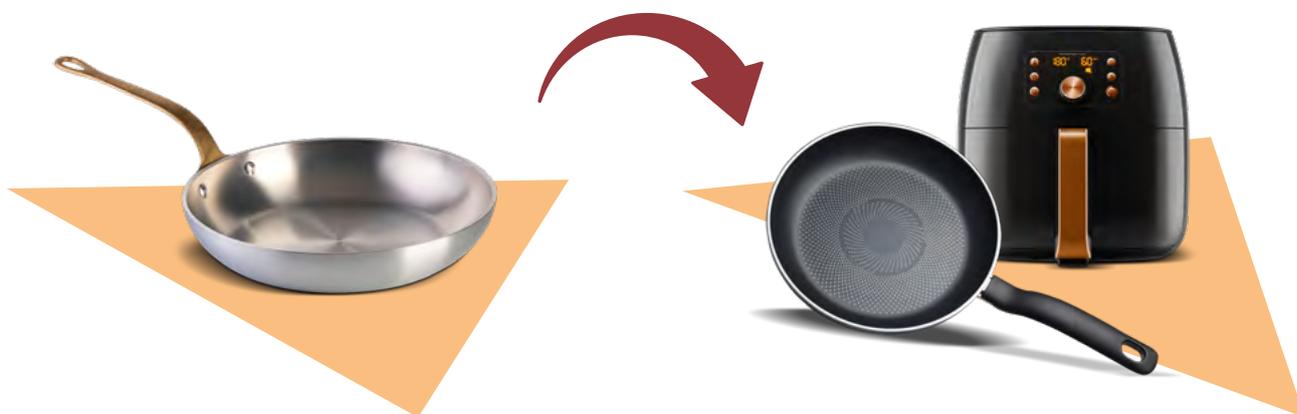
- 用无糖酸奶和水制成的 chachah 替代含糖的印度饮品拉西 Lassi



- 吃正餐时不要喝牛奶、茶和咖啡,因为它们会减少铁的吸收



- 如果情况允许,请使用不粘锅和空气炸锅来代替煎锅



选择零食...

- 不加糖或盐的坚果、天然酸奶、燕麦片、新鲜水果、新鲜蔬菜(如胡萝卜)、一片面包加新鲜奶酪或白软干酪都是健康零食的例子。
- 避免油炸或添加糖或盐的零食。高盐、高脂、高糖的食物应偶尔少量食用(如奶油、巧克力、ghatia、chevra、薯片、饼干、barfi、penda、糕点、冰淇淋、印度冰淇淋 kulfi、蛋糕和布丁),因为它们主要以脂肪和糖的形式提供能量。
- 准备零食时,试着将零食/轻食/手指食物重新分成单独的部分,而不是直接从容器中进食。

早饭/早餐

早餐是一天中最重要的一餐,是一天营养的开始。根据世界各地不同的传统、文化、地点、时间和习惯,人们早餐选择吃的东西也有很大的差异。因此,每个人会根据个人喜好去选择各种各样的食物去满足个人的味蕾和获取他们的每天所需要的能量。

与此同时,全世界人民的饮食习惯正在迅速的改变。当然,这些改变也和一个人的工作时间以及他们最大能量消耗时间(白天或晚上)相关,人们需要改变自己的饮食习惯以满足身体的营养需求。

许多来自南亚国家和中国的人都会以茶开始他们的一天。茶是日常生活的很重要的一部分,也在饮食习惯中具有重要的文化意义。每个地方泡茶的方式可能有所不同,但通常会加入牛奶,有些人喜欢加入姜、黑胡椒等香料,有些人也会加入糖。茶也有其他的用处比如说帮助处理某些健康上的问题。



人们早餐吃什么很大程度上取决于他们来自的地区、可用的食物和他们自己的饮食习惯。当天的第一份小吃可能包括各种不同的食材，如米饭、Sabji（熟食）和在平底锅上烹制的扁平小麦面包（Roti），加油或无油，与煎鸡蛋、蔬菜或一些非蔬菜咖喱一起食用。根据人们来自的地区不同，吃prantha（以小麦粉为基础）和花椰菜、煮土豆、萝卜或其他蔬菜，或者吃 dosha 和 idalee 也很常见。

在某些情况下，比如中国人通常早上会吃米饭、鸡蛋和蔬菜，有些人还会吃清蒸的美食，比如虾饺、鸡脚和肉包子。一些来自中国北方的人喜欢吃面食或不同种类的面包，中国也有一些地区的人喜欢在早上吃辣的米粉。

移民过程给人们的日常生活带来了很大变化，在新的环境中，人们早上通常没有那么多时间做饭，所以他们也许会偏向于选择葡萄牙或欧式早餐，可能包括麦片加牛奶，面包加黄油和火腿或奶酪和galão（咖啡加牛奶）作为饮品。对于那些在幼儿园或学校里吃葡萄牙或南欧食物的孩子来说，通常情况也是如此。

这也意味着，有时人们会更喜欢“清淡”的早餐：清淡咸味的早餐配茶或更健康的选择，如水果、坚果、果汁、牛奶、谷物或全麦面包。年轻人可能比较喜欢喝新鲜的果汁而不是茶。有些人可能喜欢喝牛奶或酸奶与富含纤维的谷物、各种坚果和水果，或喝茶配饼干、面包、吐司、甜甜圈等，有时会用速溶咖啡代替茶。





3. 如何在购买食物时省钱

有的时候,食品的价格对低收入家庭来说是拥有营养饮食的一种障碍,因为蔬菜、水果和奶制品在某些地区可能特别昂贵,而谷物可能会比较便宜。一个家庭或一个人每个月的收入会对他们的饮食习惯产生巨大的影响,因此低收入的人可能会觉得他们不得不在选择食物时做出妥协。了解新居住地区有什么可用的食物和不同食材的价格可以帮助一个家庭去了解如何对他们的饮食进行轻微的调整,以获得所需的健康营养。

此外,选择更健康的食材并不意味着您必须花更多的钱。以下是一些关于如何在购买食物时省钱的提示:

▲ 查看超市的特价产品 (“Promoções”),但不要忘记:

- 将特价产品与自有品牌产品进行比较,后者可能更加便宜,并持有相同的产品质量
- 检查保质期或“截止使用日期”
- 按公斤比较价格

▲ 有的时候,“丑陋”的水果和蔬菜可能更加便宜,并且含有相同类型和相同数量的营养成分。

▲ 提前计划您/一家人的饮食(包括零食)

- 列一个购物清单,只买清单上的东西
- 选择葡萄牙生产的时令水果或蔬菜

▲ 在超市和市场上可以买到的蔬菜和水果通常在一年中的不同季节有所不同。



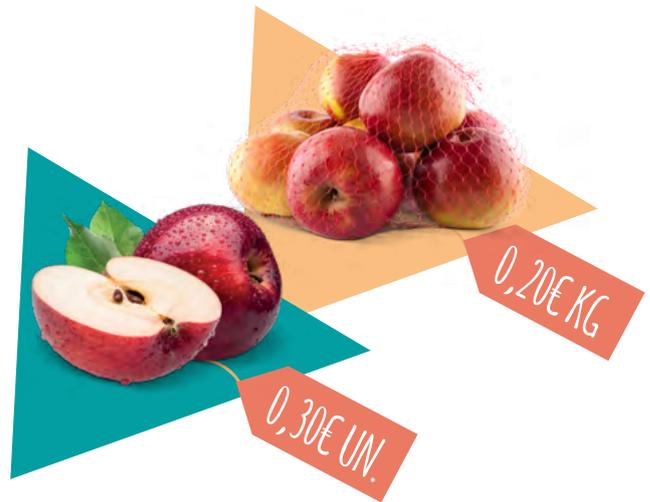
虽然现在我们一年四季都能买到各种不同的水果,但在特定季节生产的水果往往更便宜,更容易找到,而且在某些情况下,因为它的生产和储存方式更自然,所以更健康。在下面的表格中,您可以看到葡萄牙的一些时令水果。

一月	冬天	苹果、梨、橘子、柑桔、橙子、猕猴桃、菠萝、葡萄、木瓜、荔枝、芒果 甘蔗;番石榴、青枣;杨桃;	番茄 和 香蕉
二月			
三月		如上+草莓和丝瓜	
四月	春天	如上+黄瓜和李子	
五月		桃子、李子、荔枝、枇杷、莲雾	
六月		木瓜、柿子、樱桃、甜瓜、西瓜、无花果、荔枝、芒果、菠萝蜜、火龙果、榴莲、龙眼、番荔枝	
七月	夏天		
八月			
九月		柿子、石榴、葡萄、蛋黄果	
十月	秋天	如上 + 橙子、柿子、栗子和人心果	
十一月		橙子、栗子和人心果	
十二月		苹果、梨、橘子、柑桔、橙子、猕猴桃、菠萝、葡萄、木瓜、荔枝、芒果 橙子、栗子和人心果	

如果您有储存食物的能力,您可以购买更多的食物,有的时候购买的越多价格会更加优惠



将单价与整盒的价格或者将单价与每公斤价格进行比较。后者可能更有利,但请注意到期日期或“使用截止日期”



X



避免加工食品或即食食品。它们还含有大量的脂肪、盐和糖。选择自制的饭菜(您也可以自己做饭带去上班的时候吃)

✓

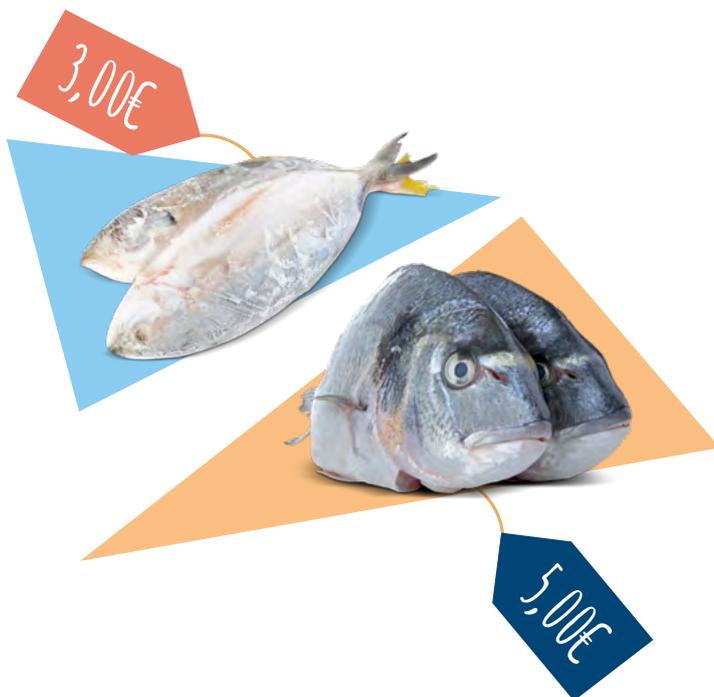


▲ 鱼和肉的价格会根据动物的类型和切割的方式而有所不同——您可以根据价格标签作比较



▲ 冷冻鱼可能比新鲜的鱼便宜，而且营养价值和质量相同

▲ 有的时候购买整只而不是一部分会更加便宜，例如，购买整只鸡而不是单买鸡翅，或者买整条鱼而不是单买鱼片。将吃不完的部分拿去冷冻不会减少它的营养价值



▲ 葡萄牙的自来水可以安全饮用所以通常不需要购买瓶装水



▲ 如果您没有足够的购买食物的钱,您可以向您所在地区的卫生中心/卫生单位、里斯本的 Santa Casa da Misericórdia 或当地 Junta de Freguesia 的社会工作人员求助。



健康是什么?
what.health
diverslTy

Funding Support:

