

【 实践应用 】

（一）如何选购物美价廉的食物

购买食物是一个选择与决策的过程，要足够认真挑选、精打细算，要有健康理念，选择营养丰富的食物，结合个人喜好、经济条件等做出更明智的决策。

1. 认识食物营养特点

我们日常生活中接触到的食物很多，包括植物性食物、动物性食物等，不同的食物营养特点有所不同（表 1-55）。了解食物主要营养特点，按类选择食物是合理膳食的第一步。谷类、薯类、杂豆是碳水化合物的主要来源；蔬菜可以提供多种维生素（ β -胡萝卜素、维生素 K₁、叶酸等）、矿物质（钾、镁等）、膳食纤维及植物化学物等；水果，尤其是完整的水果维生素 C、类胡萝卜素等成分含量丰富；畜禽肉、水产品、蛋类、奶类、豆类属于蛋白质类食物；油脂主要来自动物性食物和烹调用油，注意加以区分。

2. 了解食物营养素密度

人们对各种营养素的需求应首先考虑从天然食物中获取，因此应尽可能选择维生素、矿物质以及膳食纤维或其他有益健康的生物活性物质含量丰富的食物。

食物的能量密度与水分、三大营养素含量密切相关，大多数蔬菜能量密度较低。营养素密度通常指食物中某种营养素含量与其能量的比值。营养素密度高的食物指多种维生素、矿物质（钠除外）、膳食纤维以及植物化学物质或必需脂肪酸含量较高的食物，但同时也应含有相对较少的脂肪、糖和能量。一般来说，新鲜、五颜六色的水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度很高的食物。选择食物要注意比较食物的能量密度和营养素密度，少选空能量的食物。

贴士：

“空白能量”食物提供较高能量，蛋白质、维生素、矿物质含量很低。一般应注意控制这类食物的摄入，如糖果，油炸面筋等。

3. 利用当季、当地食物资源

中国幅员辽阔，东西跨越经度 60 多度、5 个时区，南北跨越纬度 50 多度，不同区域的食物资源和膳食模式具有一定差异。因地制宜选取当地、当季食物资源。选择本地种植生产的当季食物的好处，一方面食物在自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口味更好；另一方面有利于节约动能和保护环境。食物从生产地点或加工点到销售点，需要经过一段距离的运输，路途中会增加贮藏时间，同时需要消耗能量（燃油），增加碳排放，对环境保护是一种负担。如果储运距离远，耗时长，会导致食物中水分丢失，增加食物自身的代谢时间，造成营养物质被降解或分解，食物新鲜度下降，感官品质变差。