

年货采购指南 省钱与健康兼得

□本报记者 朱晓洁

随着春节脚步的日益临近,年货采购成为家家户户的头等大事。在这个充满欢乐与团聚的节日里,大家都希望能采购到丰富多样的年货,然而,如何在满足需求的同时做到既省钱又健康,却让不少人感到头疼。别担心,卫小美为您提供一份全面的年货采购攻略,轻松应对年货采购季。

健康大使



本期嘉宾

朱岫山

注册营养师

福建医科大学附属协和医院心外科

01

制定详细采购清单 采购小份年货

过去,很多人习惯囤积大量年货,认为这样过年才有“底气”。但实际囤积易致过期浪费,增加经济损失。

在采购前,家庭成员应坐下来,根据家庭的实际需求列出物

品明细。例如,家中老人喜爱的糕点、孩子们钟情的糖果零食、年夜饭所需的各类食材等。同时,参考过往的过年经验,精准规划各类年货的数量。

依据家庭成员数量和年货消耗速度,选小份包装采购,确保食材新鲜,更贴合家庭实际需求。

在年货采购中,食材的选择关乎全家人的健康,极为关键。

1. 蔬菜类



叶菜类:选叶片舒展、色泽鲜亮、无黄叶和烂叶,如菠菜叶片厚实翠绿、茎部挺拔不软烂为佳;白菜需挑菜帮紧实、菜叶完整无虫眼的。

叶菜类常温下保存1~2天,冷藏能存放3~5天;

根茎类:如胡萝卜应选表皮光滑、色泽橙红、无裂口的;土豆要挑表皮无绿斑、无芽眼的,以防含对人体有害的龙葵素。

根茎类常温可保存3~7天,冷藏能延长至1~2周。

2. 水果类

从营养上来说,颜色深的水果通常优于颜色浅淡的。比如:

紫黑色的樱桃,花青素含量高于红色品种;橙黄色果肉的芒果,其胡萝卜素含量比浅



选择健康食材 学会看懂食品营养标签

黄色品种的要高;果肉呈深绿色的猕猴桃,维生素C含量也较高。

此外,水果建议准备3~5天的量,储藏太久,营养价值会下降,比如:

草莓、葡萄等一小部分水果在室温下只能存放1~2天;

苹果、柑橘等大部分水果可以在室温下保存一周以上;

香蕉、芒果等热带水果不能放在冰箱里,以免被冻坏。

3. 肉类

猪肉挑肉质紧实、富有弹性、色泽淡红均匀的,脂肪部分呈乳白色且质地硬实。



牛肉选肌肉呈暗红色、有光泽,脂肪为淡黄色,手触不黏手的。

羊肉挑肉色浅红、脂肪洁白或微黄色,有明显膻味(这是羊肉正常气味)的。

4. 海鲜类

鱼挑眼睛明亮突出、鳞片

02



完整有光泽、鱼鳃鲜红的;

虾选身体弯曲有弹性、外壳光亮且虾须完整的;

螃蟹挑蟹壳坚硬、蟹腿饱满、活力十足的。

5. 坚果类

从营养特点上区分,坚果可以分成富含淀粉类和富含油脂类。除了栗子、莲子的淀粉含量较高,大部分坚果都富含油脂。

坚果是高热量食物,吃多了容易变胖,从营养成分表上,我们尽量选择蛋白质含量高、脂肪含量低的坚果。以核桃为例,一天的量在3~4个。

推荐巴旦木、核桃、开心果、花生、松子、南瓜子等坚果。

挑选时,先看外观,优质的坚果外壳完整、饱满,色

泽自然。再闻气味,新鲜坚果散发着自然的清香,若闻到霉味、哈喇味则说明已变质。最后尝口感,好的坚果口感酥脆,果仁肥



厚,无苦涩味。

购买时尽量选择原味、无添加的坚果,以保证营养和健康。

6. 学会看食品营养标签

精准解读食品营养标签至关重要,能帮我们避开高糖、高盐、高脂食品。

配料表中重点搜索“盐”“糖”等字样,排序越靠前,含量越多,选购产品时尽量选择添加或不添加糖、盐排名相对靠后的。

同款产品中,选择蛋白质NRV%较高,能量、脂肪、碳水化合物、钠的NRV%较低的产品。其中,钠的NRV%最好低于能量的,且越低越好。

产品名称前有“低钠”“低糖”“无糖”“脱脂”等字样,一般和同类型其他产品相比要较为健康。

购买饮料时,仔细查看营养成分表,选低糖或无糖产品,若碳水化合物含量高且白砂糖多,不宜多喝。

买零食关注脂肪和钠含量,像薯片、薯条等油炸零食含大量油脂和盐分,过量食用有害健康。

加工肉类如火腿、香肠,留意添加剂成分,尽量选添加剂少、低盐产品。

03

自制年货 享受动手乐趣与健康

有些年货也可以选择自己动手做,不仅节省成本,还能保证食材新鲜,增添节日乐趣,且制作时可以根据家人实际需求,减盐减糖减油,守护家人健康。

比如自制腊肉、香肠,选用新鲜猪肉,调配调料时减少盐

和糖的用量,相较于市售产品,能有效降低钠和糖摄入,还可根据家人喜好加入适量花椒、八角等天然香料增添风味。

制作糕点如枣糕、核桃酥,以全麦粉、燕麦粉等粗粮粉替代部分精制面粉,减少油脂添加,用红枣、核桃等天然食材本身的甜味代替部分白砂糖,做出的糕点既美味又健康。

04

理性看待网红年货 不盲目跟风

近年来,网红年货层出不穷,阿胶糕、蓝莓原浆、枸杞原浆、五谷杂粮粉、西洋参铁皮石斛粉等网红营养品风靡一时,但消费者购买要理性分析性价比与健康度,有些网红年货价格贵品质却普通;有些含较多

添加剂,不利健康。

首先,要仔细查看配料表和成分,确保产品无添加过多糖分或其他不健康成分。其次,关注产品包装上的营养信息字段,了解其具体功效和适宜人群。

消费者应根据自身健康状况和需求进行合理搭配,避免盲目服用。