

吃得對

營養與飲食學會發布的食物、營養和健康小訣竅



超越餐桌

今年全國營養月的主題是啟發我們在考慮健康和環境時，要超越餐桌。我們每天所做的選擇，包括我們將要吃喝的東西，無論是對現在還是將來，都能產生重大的影響。



學校和家庭的餐點很重要的，但是健康的選擇不僅僅是我們在午餐或晚餐桌上享用的食物和飲料。健康的選擇還包括我們的小吃、隨時隨地享用的早餐、與朋友一起外出用餐，甚至包括食物的產地以及它們的加工方式。

我們選擇的食物也會影響地球的健康。你有沒有想過我們所吃的食物是如何生產出來的嗎？這包括食品的種植和養殖方式、產地及製作方式，以及食品的安全。思考我們所吃的食物及其所提供的營養很重要，但我們是否還可以做更多的事情來改善我們的健康和周圍環境？

以下是一些幫助你超越餐桌的小訣竅：

注重健康的飲食習慣。

在外用餐時，做出健康的飲食選擇有時看起來可能很困難，但其實並不一定。許多餐飲場所都會在餐單上或網上提供營養資訊，幫助你選擇更健康的食物。在購買食品時，請使用購物清單並留意促銷商品。你也可以從社區中提供健康食品的機構，例如食物銀行，了解更多。

尋求註冊營養師(RDN)的協助。

註冊營養師，又稱RDNs，是幫助人們過更健康生活的食品 and 營養專家。註冊營養師可以幫助你探索超越餐桌的方式，以實現你的健康目標。預約專門滿足你特定需求的註冊營養師，快速啟動你的個人健康計劃。

了解種植食物的相關知識。

你可以透過多種方式了解食物的生產過程。參觀當地的農場或農夫市場，與種植和收割食物的人員交談。許多農民和食品生產商都會樂意回答你的問題，讓你品嚐他們的產品，或提供對你來說是新的食物的食譜。有些當地農場甚至還提供參觀服務，讓人們了解農場的運作方式。’

你也可以在家中種植自己的水果和蔬菜。想要嘗試園藝，但空間有限？你可以在室內種植草本植物或生菜。如果你有一個陽光充足的露台或門廊，番茄、辣椒或草莓也許適合種植。學校、教會和其他地方可能會提供社區菜園，你可以在那裏參與種植過程並分享你的收穫。

還沒準備好動手弄土？許多當地農場都提供各種計劃，其中包括在生長季節“共享農場”的農產品。有時候視農場情況而定，他們可能還包括雞蛋或肉類等其他產品。



透過購買當地種植的時令食品來支援農民，可以幫助你在飲食中思考環保問題。其他方法包括利用剩菜製作新菜餚，或進行堆肥處理來減少家庭的食物浪費。你也可以添加更多植物性食物到你的膳食和小吃中。

全國營養月 (National Nutrition Month®) 是開始考慮如何超越餐桌來改善你和地球健康的大好時機。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：eatright.org。

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供：