



DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.

MẸO MUA SẴM KHÔN NGOAN

Lập danh sách trước khi bạn đến cửa hàng

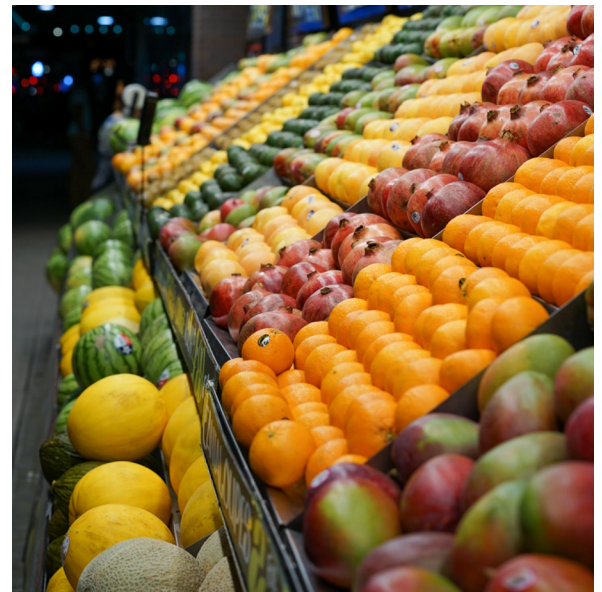
Điều này sẽ giúp bạn đi đúng hướng để mua các mặt hàng lành mạnh hơn, tiết kiệm ngân sách và ghi nhớ các mặt hàng bạn cần, đồng thời giảm thiểu khả năng lấy thêm các mặt hàng bạn không cần.

Đừng đến cửa hàng khi đói

Khi bụng đói có thể đồng nghĩa với việc tích trữ nhiều lựa chọn không tốt cho sức khỏe hoặc mua nhiều hơn mức bạn cần.

Dành phần lớn thời gian của bạn trong khu vực nông sản

Luôn bắt đầu ở khu vực nông sản và chọn lấy các loại trái cây tươi và rau trước tiên. Nếu bạn muốn thời hạn sử dụng lâu hơn và không muốn trả tiền cho các sản phẩm sản xuất sẵn, hãy thử các loại trái cây và rau quả đông lạnh hoặc đóng hộp. Đảm bảo rằng những món này ít hoặc không có muối, đông lạnh không có nước sốt và được đóng gói trong nước trái cây thay vì xi-rô.



Gắn bó với nhãn hiệu cửa hàng

Mua sản phẩm của các nhãn hiệu cửa hàng rẻ hơn so với các nhãn hiệu thông thường. Nhãn thường là điều duy nhất khác biệt về sản phẩm!

Ở các khu vực bên ngoài của cửa hàng

Các lối đi bên ngoài là nơi có thể tìm thấy trái cây tươi và rau quả, những thứ cơ bản (tức là thực phẩm dạng khối lớn, bánh mì và ngũ cốc), thịt và sữa ít béo. Điều này sẽ giúp bạn tránh xa lối đi bán đồ ăn nhanh, nơi bạn có thể muốn mua thêm một số món.

Dành một chút thời gian để xem thông tin dinh dưỡng và nhãn thành phần

Khi xem thực phẩm đóng gói sẵn, hãy đảm bảo xem qua Thông tin dinh dưỡng và nhãn thành phần để xem khẩu phần so với tổng khẩu phần mỗi hộp, thành phần bao gồm, chất gây dị ứng, cũng như chất béo, natri, carbohydrate, đường bổ sung và hàm lượng chất xơ.

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)