

膳食規劃：從這裡開始

您是否曾站在冰箱或廚櫃前，不知道下一頓該吃什麼？在您感到勞累時，想不出該做什麼菜餚、或缺少烹飪健康美食的材料時，應該怎麼辦？遇到這種情況，我們很容易會選擇外出就餐、點餐外送，或是食用便捷的速食產品。然而，這些餐食往往會讓人攝入過多的脂肪、鹽和糖，其所含營養亦可能無法滿足您的身體需求。

膳食規劃的益處

膳食規劃，需要您提前考慮接下來的正餐和零食，並為此做好準備。認真進行膳食規劃會給您帶來三大益處：

1. **您能吃到更健康的正餐和零食。** 進行膳食規劃時，您有機會考慮自己愛吃的食物，以及這些食物如何為您的身體提供營養。您可以審視自己的總體飲食情況，而不是孤立地分析某一餐健康與否。這能讓您更好地瞭解自己是否達到健康飲食的目標。
2. **幫助您節約時間。** 膳食規劃能讓食材採購更有效率，減少您在最後一刻才外出採購的情況發生。您也可以提前計劃，烹製份量較多的菜餚，將它們冷凍起來，分次食用。
3. **幫助您節約金錢。** 進行膳食規劃，能確保您將食材和剩餘的飯菜用完，避免浪費。如果事先做好計畫，帶著採購清單去採購，您就不太可能心血來潮地購買本不需要的食品。

助您成功規劃膳食的小貼士

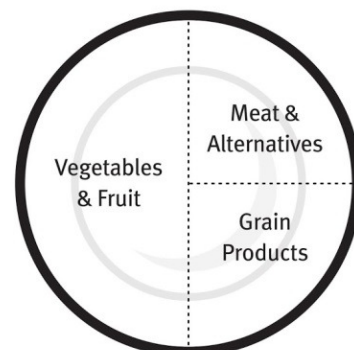
使用以下小貼士，幫助您開始膳食規劃。循序漸進，不求一步到位。使用自己有把握的食材，將其他食物留作後用。好消息是，規劃膳食的方法沒有對錯之分。

1. **確定您要規劃哪幾次正餐和零食。** 如果您在現階段完全沒有膳食規劃，一次性囊括所有正餐和零食可能令人望而生畏。也許一開始可以考慮只規劃工作日的晚餐，或是未來兩三天的餐食。待您更得心應手時，再添加更多的天數和餐數。
2. **對於您能花多少時間來備餐，要有切合實際的認識。** 某些天、某幾週或許比平時更忙碌。如果您時間不多，應選擇曾烹製過的簡單餐食，或是準備、烹飪時間較短的菜餚。這時候，慢燉鍋可能是您理想的幫手。或者，您也可以提前烹飪好食物並將其儲存起來，用餐時重新加熱即可。
3. **考慮都有哪些人和您一起用餐，邀請他們與您一起參與膳食規劃。** 在負責規劃餐食時，斟酌每個人的需求和偏好。這並不意味著讓挑食的四歲孩子天天吃芝士通心粉。不過，籌備大量餐食卻毫不考慮家人喜好，

會降低膳食規劃的成功率，全家人也無法在進餐時獲得欣喜和滿足。

膳食規劃的步驟

1. 選擇一份膳食規劃模板來記錄您的正餐和零食。您可以使用我們在末頁提供的模板，也可以在廚房或儲餐室內放一塊可擦除字跡的寫字版，使用可打印出來的 Excel 表格，以及食譜索引或文件夾來幫助您作記錄。您可能需要多嘗試不同的模板，才能找到最適合您的。
2. 在您選擇的模板上，寫下您計劃籌備的第一餐，或是計劃使用的第一項食材。可以參考以下建議：
 - 選用您已經了解烹飪方法、並且喜歡吃的肉類或食譜。
 - 選擇肉類或其替代品，魚、貝類、家禽、肉、豆科植物、蛋、堅果、種籽或豆腐都是不錯的選擇。
 - 挑選一個您希望學習如何使用或烹製的食材或菜餚。或許您想學習更多南瓜或節瓜類蔬菜烹飪的技巧，或是嘗試製作小扁豆菜餚。
 - 挑選當季或正在打折出售的食材。
 - 選用您冰箱、冷庫或儲餐室裡已有的且需要儘快用掉的食品。
3. 如果您選擇的是已經掌握的餐食或食譜，請直接閱讀步驟 4。如果您挑選的是某種食材，則可以廣開思路。上網搜索，查詢您個人擁有或圖書館裡的食譜書，也可以向家人朋友討教他們最愛的食譜。只向您信任的網址、書籍和人求教，以免失望。
4. 規劃餐食的其他部分。依據您已經做出的選擇來安排。某些食物可能與您已經挑選的食材更匹配，這時，餐盤模式（plate model）就能為您提供幫助。



比如，若您已經決定要做照燒三文魚，那麼需要配什麼穀物？哪些蔬菜或水果？

5. 制訂採購清單。把餐食計劃和食譜寫在紙上，然後便可開始制訂採購清單。不要忘記檢查家中是否有常用食材，比如植物油、麵粉和洋蔥等。隨著您開始規劃更多的餐次，可以不斷地將食品添加到採購清單上。
6. 重複步驟 2 至 5，直至完成膳食籌備計畫。

小貼士：可以選用需要部分相同食材的食譜，這樣可以減少您需要購買的食品數。例如您當天烤了一隻雞，那麼便可以將雞肉切塊加入沙律、切絲雞肉夾進捲餅或切片放入三明治中，作為第二天的餐食。這不僅能為您節約時間，也是省錢的好方法。您還可以將食譜中所需食材數量加倍，做出雙份菜餚並冷藏起來，如果哪一天沒有時間烹飪，便可以直接享用。

7. 如果您的每日飲食中還包括零食和甜點，也不要忘記作出相應的規劃。提前規劃零食和甜點，這樣，您在飢餓時就不會購買不健康食品，也不容易受到垃圾食品的誘惑。

更多資訊

- 心臟和中風基金會 - 食譜和飲食計劃
<https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP/2/Recipes.aspx>
- 加拿大糖尿病協會 - 基本膳食規劃：
www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- 打造健康飲食：使用健康飲食餐盤
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

最近更新：2017 年 9 月

©2017 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。



工作日膳食規劃模板

	週一	週二	週三	週四	週五
早餐					
零食					
午餐					
零食					
晚餐					
備註：					