

挑选和购买

1. 如何选购新鲜蔬菜和水果？

蔬果中富含人体必需的营养素，包括维生素、矿物质和膳食纤维等。选购蔬果时，应讲究新鲜、饱满，避免有损伤、颜色或形状异常的产品。

蔬菜最好现买现吃，尽量保证种类多样和色彩丰富，如山药等根菜；藕等茎菜；白菜等叶菜；西兰花等花菜；番茄等果菜等，每一种的量少些。搭配食用不同种类和不同颜色的蔬菜更有益健康。

购买水果时尽量购买时令水果。新鲜水果应果型饱满，具有水果特有的清香，无异味，无需刻意挑选外观鲜美、亮丽的水果。

