



很多人都有这样的经历,本打算只买一卷纸,可到超市逛一圈,看到什么都想往购物车里放,不知不觉购物车就满了。美国《预防》杂志近日刊文,请健康专家们帮你改正“购物恶习”,教你如何正确逛超市。

**避开“高峰时段”。**硅谷注册营养师米歇尔·达文波特博士表示,超市顾客越多,意味着在各个货架之间逗留的时间越长,同时也大大增加了消费者停留在不健康食品前的机会,最终导致买了一些不该买的东西。

**准备好购物清单。**美国 NBC 电视台特邀健康专家、注册营养师乔伊·鲍尔说,每次购物前他都会准备好清单,这样不仅会避免购买一些不必要的东西,还有利于计划一周的食谱,避免发胖。