

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《45》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴冠菁 吳蕙如(新竹分院)

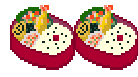
第四十五期《中華民國九十三年二月十五日出版》

外食族新主張 出外用餐，健康選擇有一套

隨著科技腳步的快速，在忙碌的社會中，外食族人口的比例也隨著增高。身為外食族的各位，是否常為該選擇吃些什麼而煩惱著...？早、午、晚餐要在那解決呢？是便利商店、自助餐店、麵攤還是速食店...？如何選擇美味低卡、營養均衡的健康餐飲，對外食族來說也是傷透腦筋。

看到電視廣告提到：“三餐老是在外，您今天有吃蔬菜嗎？”這應該也是外食族困擾的問題，外食族究竟應如何選擇，才能達到高纖維低油脂的健康均衡餐飲？多一分心思，多一分功夫，相信外食族也可以吃得健康又無擔的喔！





外食族教戰原則



一、減少油脂、鹽份、糖份的攝取

◎ 少放點醬料：

吃乾拌麵、滷菜、水餃、生菜沙拉或泡麵時，將醬料減為原本用量的 1/3 或 1/2，或盡量不再多用桌上的調味料，減少油脂的攝取。

◎ 油炸食物不入口：

盡量不選用油炸食物，如果吃油炸食物時，先扒掉裹粉的外層皮再吃，減少麵粉及油脂的攝入。

◎ 吃湯麵或湯類，不全部喝完湯汁：

湯中鹽份及油份較高，吃湯麵或喝湯時，建議不要將湯汁全部喝完，或要求只供應七分滿湯汁，再自行加熱水，降低鹽份及油脂的攝取。

◎ 可見油脂不入口：

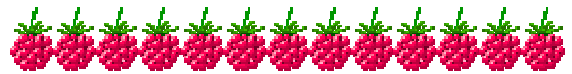
三層肉、家禽類的外層皮、爌肉等...，屬於高油脂類且肉眼可見的油脂，享用前，別忘了去掉可見的白色油脂組織後再入口。

◎ 不選用加糖飲料：

一瓶加糖飲料大約含有 12~14 顆方糖的糖量，相當於一碗飯的熱量，怕胖或有糖尿病疾病的外食族，盡量選擇無糖或低糖飲料。

◎ 養成隨身攜帶熱茶或礦泉水的習慣：

外出用餐時，自備一瓶熱茶或礦泉水，用來沖洗油膩的菜餚或當飲料喝，降低油脂、鹽份及糖份的攝取。



二、增加纖維質攝取

◎ 餐餐吃肉，也要吃些豆製品：

餐餐外食，不是雞、豬排、就是魚排，易造成飽和脂肪及動物性肉類攝取過多，建議攝取些植物性蛋白質，例如：涼拌豆腐、炒豆干、滷素雞等等...，增加不飽和脂肪酸及纖維質的攝取。

◎ 每餐別忘了點選一份青菜：

點餐時，記得點一份青菜或來一顆大蕃茄，補充纖維質的攝取。

◎ 每日二份新鮮水果恰好：

外出用餐或買便當時，多走幾步路，到水果攤前買份新鮮水果，補充水溶性維生素及部分纖維質的攝取。

◎ 三不五時來點高纖的主食類：

外食族常吃白米飯、炒麵、烏龍麵或米粉等...纖維質含量較少的五穀根莖類，建議有時吃些五穀米飯、燕麥片沖泡奶粉、全麥麵包、烤地瓜等...纖維質含量高的五穀根莖類，補充纖維質的不足。



早餐的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
地點	美×美早餐店	××便利商店	×和豆漿店
內容	煎蛋三明治 1 份 奶茶 1 杯	肉鬆御飯糰 1 個 低脂鮮奶 1 小瓶 盒裝沙拉 1 盒	水煎包 2 個 豆漿 1 杯
熱量	約 400 大卡	約 480 大卡	約 480 大卡
營養建議	1.自備 1 顆大蕃茄或請老闆多加些小黃瓜絲，增加纖維質攝取。 2.改用低脂奶或脫脂奶替代奶茶，減少脂肪和糖的攝取。	1.建議食用低於 280 卡熱量的御飯糰。 2.醬建議用量減為約 1/3~1/2 量為宜。	1.素水煎包較適宜，因青菜較多，或是自備 1 顆大蕃茄或買盒生菜沙拉，增加纖維質的攝取。 2.選用清漿或減少糖的用量。

午、晚餐的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
地點	××自助餐店	好吃麵攤	×米便當店
內容	飯小碗 1 碗 炒青菜 2 種 滷雞腿 1 隻	陽春麵 1 碗 燙青菜 1 盤 滷豆干 2 塊、海帶 1 份 滷蛋半個	炸排骨便當 1 個 免費大骨湯 1 碗 免費紅茶 1 杯
熱量	約 560 大卡	約 560 大卡	約 900 大卡
營養建議	1.請將青菜過水或夾上層的青菜，降低油脂的攝取。 2.雞腿記得去皮	1.減少 1/3~1/2 肉燥用量，降低油脂的攝取。 2.燙青菜淋清醬油，不額外淋肉燥。	1.主菜以低油烹調為宜，如清蒸鱈魚、烤雞腿、滷大排... 2.飯不要全部吃完，留些飯，吸附菜餚中的油份。降低油脂及澱粉類的攝取。 3.湯的鹽份及油脂量較高，建議以 1 碗為限。 4.飲料含的糖份較高，建議以 1 杯為限。

外食族的朋友，請注意了！

遵守下列原則，不僅能吃得美味又得到健康。

◎ 多吃蔬果，均衡一下

長時間外食的人，蔬果量攝取不足、肉類攝取過多，容易造成飲食的失衡，除了盡量多點蔬菜水果的攝取外，最簡單的方法，就是自備些大蕃茄或水果當下午茶的小點心，或晚上煮 1 鍋蔬菜湯或綠豆薏仁湯當隔天的早餐，或偶爾吃些仙草、愛玉、綠茶果凍等...當點心補充一下水溶性纖維質。

◎ 記得多攝取維生素 B 群

維生素 B 群是參與體內代謝的重要輔酶，有助於身體的新陳代謝及活力提昇，建議多攝取些含維生素 B 群豐富的食物，如：糙米、牛奶、瘦肉、胚芽粉、豆類都是不錯的豐富來源喔！

◎ 吃多了，將熱量平衡的技巧

下一餐要降低熱量攝取，

如：蒟蒻麵條湯麵（蒟蒻麵條+蛋 1 顆或豆腐 1 塊+蔬菜+適量調味粉）。

增加運動量，

增加熱量消耗，平常 30 分鐘的慢跑，延長至 1 小時，或選擇強度夠的有氧運動。

平均從每天攝取量中抵扣多攝取的熱量，

如果多攝取 1200 大卡熱量，每天減少 300 大卡的攝取，4 天後可達熱量平衡。

