

外食族的健康飲食

[發表醫師] :李盈靜 醫師(營養室)

[發布日期] :2009/12/2

2008 年外食人口飲食習慣大調查顯示，台灣人 1 週至少有 5 天以上在外飲食的「老外一族」，將近有 8 成，「外食」儼然成為許多人主要的飲食方式。業者眼見商機誘人無不全力搶攻，但在要求方便、口感美味之際，常常忽略了健康的烹調方式，很多人因長期外食而對健康產生了負面影響。

外食通常重調味，含油脂和鹽分往往過高，還有許多隱藏的高熱量陷阱，肉多、飯多、蔬果少，以及無法定時進食，都是外食常見的問題。在這樣的趨勢下，如何選擇健康的外食餐點便成為外食族飲食的一項重要課題。那麼健康的外食原則包含哪些呢？

一.均衡攝取六大類食物，不可偏食：

記得以五穀根莖類為主，豆魚肉蛋類要適量，不忘天天五蔬果、補充奶類骨質不會少，油鹽糖要少。此外飲食要多元化、種類多變化，較容易達到營養均衡。例如午餐吃牛肉麵，晚餐就不要再吃同屬麵食類的榨菜肉絲麵，或一餐吃自助餐，可多挑幾樣不同類型的食物。

二.保握三低一高(低油、低鹽、低糖，高纖維)原則

低油：少吃油炸食物，多選擇清蒸、水煮、涼拌、清燉的調理餐飲，如蒸蛋、白灼蝦、白切雞、蒸豆腐、蒸魚等，避免選擇炒、煎、炸的食物，如炸雞腿（排）、煎豬排、炒飯等。在吃肉類或家禽（如雞、鴨）時，去掉肥油與皮，避免攝取過多的脂肪；此外，高脂肪、高熱量的點心如蛋糕、炸春捲等應少吃。多選擇清蒸、滷、煮的菜餚。

低鹽：避免加工、醃製或煙燻食物，如醃黃蘿蔔、鹹魚、香腸、榨菜等。避免用滷汁拌飯的動作，減少加入高熱量或高鈉量的調味醬料，如麻油、辣椒油、沙拉醬、沙茶醬等。

低糖：可樂、汽水、調味奶或其他甜味的飲料，應盡量減少飲用，若能以白開水、茶代替更佳。

高纖維：多攝取含纖維量高的食物，如全穀類、未加工的豆類、蔬菜及新鮮的水果。顏色多樣化，營養素不會少，要記得每天要吃 5 種或 5 種以上的彩虹蔬果。

三.飲酒要適量：淺酌即可，豪飲傷肝。

四.隨餐調整進食量：每餐的飲食攝取量，應視每天的熱量攝取總值而定。假設今天晚上有應酬，午餐建議簡單吃，或吃熱量少的食物。或者，白天水果攝取量不夠，晚上就應該立即補足。還有不要忘記早餐吃得飽、午餐吃得好、晚餐吃得少。

五.選購便利/即食商品注意食品標示內容：選擇包裝食品或盒餐時要詳細閱讀產品標示，若有營養標示也應看清楚，以了解自己吃進了什麼樣的食物內容，對身體有沒有營養價值。

把握以上的原則讓我們一起做個聰明健康的外食族！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。