

健康外食飲食選擇技巧(二)

西餐

- 1.清酒代替濃湯、大蒜麵包含油很高不適合食用。
- 2.小餐包、玉米及洋芋代替大蒜麵包。
- 3.選用由新鮮蔬菜所製成的沙拉，如小黃瓜、蘆筍、青花菜、包心菜等。
- 4.沙拉醬可選用義大利式沙拉醬。
- 5.肉類選用海鮮及雞肉類，烹調選用烤的方式。
- 6.選用新鮮水果代替餐後點心。
- 7.茶或加代糖的咖啡是最佳選擇，且不加奶精，改以低脂奶或鮮奶取代。
- 8.酒熱量高，避免飲用過量。

日式料理

- 1.主食類可選擇飯、壽司、拉麵，宜適量攝取。
- 2.麵類→各種鍋燒麵類，每鍋約含2份肉類、2份主食及少許青菜。
- 3.生魚片→多為魚類及海產，沾芥末或醋食用，是很好的肉類來源。
- 4.油炸食物(揚物)→除去油炸麵皮後食用，若是主食類則取代飯麵，但炸類含油量較高不宜經常選用。
- 5.燒烤類(燒物)→鹽燒類食物為較佳的選擇，其他醃泡後再燒烤的食物，因加糖醃泡較不合適，如烤鰻。
- 6.碗蒸食物→如茶碗蒸等，每碗可當作肉類1分計算。
- 7.湯→傳統日本湯多清淡無油，適合食用，但味噌等含鈉量高，宜多注意。
- 8.手捲→很好的蔬菜來源，如果有米飯或肉類時，則必須計入主食及肉類之份量。

火鍋

- 1.避免脂肪含量高之加工火鍋料，如魚餃、貢丸等。
- 2.調味料要適量選用沙茶醬含油量較高勿使用。
- 3.多選用新鮮肉類、魚類、海鮮，少用加工品、多選用各類蔬菜。
- 4.選用清湯代替高湯、火鍋湯，別忘了將浮在上面的油刮除再喝。
- 5.每兩道菜選擇一種吃就好，不要勉強吃完每一道送來的菜。