

健康外食飲食選擇技巧(一)

中式自助餐、便當

- 1.盡量少去吃到飽的餐廳
- 2.多選擇清蒸、滷、水煮、烤的菜色及多選擇蔬菜
- 3.可多選擇青菜以增加飽足感，但應先將湯汁滴乾以減少油脂的攝取。
- 4.沾粉或勾芡黏稠的菜式不適合
- 5.若是油炸之肉類須選可去皮者(如:炸雞腿)，於去皮後再食用。
- 6.碎肉製品，如肉丸、肉餅、火腿、香腸含油份很高，或其他不明成分的食物少選用。
- 7.吃便當時盡量將飯上的肉燥挑掉，並避免淋滷汁。
- 8.勿將任何湯汁泡飯吃，因為湯汁中多含大量的油及太白粉或麵粉。
- 9.選用清湯代替濃湯並刮除浮於上層的油脂。
- 10.少吃糖醋、醋溜的菜(因含糖量高)
- 11.依自己可食用的份量食用。
- 12.套餐及燴飯類→與自助餐一樣。
- 13.炒飯→因吸油量大，肉類及蔬菜份量少，且份量不易估算宜避免。

麵食類

- 1.盡量避免點用燴或羹煮類的品項。
- 2.麵湯的湯頭可能含過量的鹽分與油脂，避免喝光光。
- 3.湯麵→先去油或改為清湯並多加青菜。
- 4.炒麵→因吸油量大，肉類及蔬菜份量少，且份量不易估算宜避免。
- 5.涼麵→少放點醬料，因醬料多為花生醬或芝麻醬，其含油量高、熱量高。

中式酒席

- 1.由於宴席時間往往會拖延，赴宴前可先吃些食物墊底。
- 2.瓜子、花生、松子、腰果、核桃等堅果類，含油脂量高，盡量避免食用。
- 3.豬肝、腰花、魚卵、蟹黃等膽固醇高的食物應避免。
- 4.含糖飲料:如果汁、汽水盡量避免飲用，可用無糖烏龍茶或白開水及低熱量的汽水替代。