前言：（放在一開始有黑底的地方）

隨著國人健康觀念提升，近年台灣健身人口持續增長，同時帶來不同領域的新商機。健身族瘋健身，帶動健身餐大大盛行，因為飲食習慣的改變，又現代人長時間在外奔波會選擇外食，為顧及飲食均衡，他們會在五花八門的餐廳中選擇最符合自己期待的健康飲食，如增肌與減脂的人，在蛋白質與澱粉選擇中有不同考量。店家紛紛推出健身餐，卡路里、營養含量都幫消費者算好，尤其雞胸肉被認為有助於減肥及體態維持，超商、餐飲業者看準國人追求健康，推出相關產品一同搶攻健身財。在本專題中，我們聚焦於健身飲食，講述時下青年為了身體健康會如何選擇餐飲，以及納入考量的因素為何，以了解他們對健康飲食的想法與期待。

受訪者介紹：（六個人的橫向捲軸文字）

有控制飲食習慣：

舞蹈系同學：我是舞蹈系學生，平常就注重飲食要少油少鹽，但同時也要均衡。減肥的時候會選吃健身餐，考量的包括熱量、價錢與吃飯時間，像我晚上六點後就不會再進食，通常會選擇肉、水煮菜跟蛋吃，理想的健康餐要含水煮肉、雞胸肉、玉米筍、番茄、蛋、青菜等。為了方便，我常選7-11或到有燙青菜的小吃店吃。

林同學：考慮到健康，最近想減脂並維持體態，因此定期到健身房報到。想短期減脂時就會吃健身餐，我常吃自助餐因為可以自己選主菜而且也比較便宜，雖然不算嚴格的健康餐但能達到我的需求，不過我覺得自助餐很多配菜都還是高油要挑比較久。飲食選擇以高蛋白、低碳水、低脂肪、多蔬菜為主並且要好吃。理想上高蛋白主菜要多變，但不能全只吃雞胸肉。

楊同學：我平常就有健身的習慣，因此每當重訓完或覺得想要均衡飲食時，會選擇吃健身餐，比較多是吃自助餐便當類，也吃過幾次配好的低GI便當，不過覺得那種有點貴，自助餐好處是是便宜而且多樣可以吃飽，依照當天口味挑選菜色，不過希望菜有味道但不要太油膩。主菜會選有調味的牛雞跟魚肉等高蛋白多一點，碳水化合物跟蔬菜少一點但要基本足夠補充，最好能配一杯豆漿飲品還有水果。

沒有控制飲食習慣：

沈同學：平常沒有控制飲食習慣，但在減肥、減脂的時候才會選吃健康餐，我認為健康餐要包含五大類飲食，尤其蛋白質、蔬菜要多，澱粉要少一點，肉就不能太肥，而且希望盡量是白肉，不要紅肉。減脂的時候我就只吃肉跟蔬菜，不吃澱粉，會考量價錢及份量，不能太少吃不飽，像自助餐就不錯因為可以選喜歡吃的而且便宜，有時也會回家吃。

陳同學：沒特別控制飲食，但我常會自己做沙拉或外面買餐盒、Subway三明治沙拉，我認為健身餐裡面的菜要水煮、少調味、少澱粉，還要高蛋白，像是最近出現夏威夷生魚飯餐廳，就可以挑選自己想要的食材，包含蘋果、番茄、小黃瓜、蛋等，雖然鮭魚有點少，在選擇健身餐時第一考量是價格。

李同學：沒特別控制飲食，但不會排斥吃健康餐，偶爾路過時也會吃健康餐盒，像政大附近有家Mr. Light就很推薦。我選擇健康餐時第一考量是均衡度，再來是價格、新鮮度及選擇多樣性。我認為健康餐要包含五穀飯與雞胸肉才能均衡飲食。