

# 中西式外食健康吃

文／營養師 周莉菁

「老外老外老外，三餐老是在外」這句耳熟能詳的廣告詞大家一定都聽過，但...真的確定你吞下肚的是什麼嗎？現代人除了少數有些家庭會天天煮飯之外，其他人幾乎三餐都吃外食，上班族、警察、大學生...各行各業幾乎都是到外面去解決，吃青菜的機會少之又少！外食不外乎是快餐、速食、便當、夜市小吃...等等，尤其是學生族群，為了省錢，一盤30元的青菜都捨不得叫，蔬果量攝取太少，肉食反而吃得太多，而廣告商就是看中這一點，主打只要喝了果菜汁，一天營養就都均衡了！不過真的是這樣嗎？現在外食都

高油、高糖、高鈉，尤其三高患者與糖尿病病友更要注意外食的技巧喔！小心！一不注意之下，代謝症候群、心血管疾病、肥胖就悄悄找上門來。

## 糖尿病人外食原則

- (1) 需先熟悉牢記自己可吃食物的份量
- (2) 多選擇低油及清淡的食物
- (3) 少選擇可以吃到飽的餐廳，自我節制
- (4) 注意藥物作用時間與吃飯時間上的配合

## 中式宴會



1. 選擇蒸、煮、烤、燉、涼拌等烹調方式的菜色，降低油脂攝取量。
2. 濃湯、勾芡湯汁(羹類)，糖醋、蜜汁食物皆含有大量太白粉、油、糖、熱量高，盡量少吃，否則應瀝去湯汁，吃料不喝湯。
3. 多選擇湯內的青菜或盤飾上的蔬菜，因蔬菜熱量低，富含纖維質，可增加飽足感，也可以將湯汁瀝乾或用白開水把菜濾過，減少油脂攝取。
4. 內臟類、蟹黃、卵黃類、烏魚子、蝦

頭、魚頭，等膽固醇含量高應減少攝取。

5. 碎肉製品，加工食品如火腿香腸或其他不明成份的食物不宜食用，選擇帶骨的肉塊，剝去骨頭，實際吃入肉量不多，較有滿足感。
6. 避免含糖量高的果汁、汽水、飲料；無糖茶是不錯選擇，或以白開水取代。
7. 宴會上的水果經過截切，體積較小，一口一塊，適量攝取，可用來取代飯後甜點或甜湯。

## 中式自助餐及麵食



1. 夾菜時，夾取較上層的食物，因菜汁(湯)通常油脂，鹽份含量高。
2. 油炸、沾粉或黏稠菜色少攝取，食用食應剝去外皮。
3. 可多選擇蔬菜，增加飽足感。
4. 忌用任何湯汁來泡飯，因湯汁中油脂、鹽份、味精等調味品含量高。
5. 飯類與麵類多選擇乾飯或湯麵，少選擇吸油量大的炒飯與炒麵。
6. 吃麵時，建議點些海帶、青菜增加蔬菜的攝取量。

## 速食



1. 主餐可多選擇魚、雞(如麥香雞、麥香魚)，因其含油量較低。
2. 副餐的份量盡量選擇小份或小杯即可。
3. 炸雞需剝去外皮且份量要控制。
4. 低卡飲料或咖啡不加奶油球是好的選擇。
5. 減少購買促銷活動(如買一送一)，不要貪便宜，點了多得不必要食物。

## 西餐



1. 各種蔬菜沙拉適量選用，沙拉醬一般多油多糖，所以應將沙拉醬裝小碟，另外沾取，勿加入生菜中。
2. 西式濃湯含有大量麵粉與油脂，熱量極高，應選擇清湯較適合。
3. 一個小餐包=法國麵包一小片=一份主食，所以麵包攝取量應控制，不選油脂含量高的蒜蓉麵包也不要塗果醬或奶油。
4. 主菜以海鮮或雞肉為主，因含油量較少，烹調方式採用『烤』維主，不要選擇油炸菜色，也可以將外皮剝去；焗烤烹調因利用起司、牛奶，油脂、熱量高，應避免食。
5. 罐裝飲料、汽水或新鮮果汁都不宜選用。

## 小叮嚀~~

1. 均衡攝取六大類的食物
2. 定時定量
3. 多攝取富含纖維質的食物
4. 食物烹調儘量以清淡為原則
5. 避免吃過鹹及膽固醇高的食物
6. 儘量減少含糖的烹調方法

服用口服降血糖藥物及胰島素注射的病人，嚴禁空腹喝酒，因會增加低血糖發生的危險性。