

拒絕誘惑吃出健康

文/何佳珍 (營養組督導)

經調查顯示，青壯年男性血脂異常增加最多的族群主因是經常外食，因外食通常都過於油膩，其次是運動不足。據調查研究發現，2007 年國人高脂血與 2002 年相比，30-40 歲男性高脂血比例從 2002 年的 8.3 %，上升到 2007 年的 10.4 %；50-60 歲者 5 年來增加了 3.1 %，已高達 16.5 %。由此可知，如何聰明選擇外食吃出健康，實為一重要的課題。

外食原則一般通則

- 一、 熟悉食物的份量：了解並選擇正確的飲食份量。
- 二、 三少一多原則：即少油、少糖、少鹽、多纖維。
- 三、 餐畢立刻刷牙：可減少再進食的衝動。
- 四、 大餐前後縮衣節食：避免過多熱量的攝取。
- 五、 進餐後不可靜坐或立即入睡。
- 六、 六大不吃：
 - (一) 不吃質輕熱量高的食物，如：熱狗、洋芋片...等。
 - (二) 不吃熱量標示不清的食物，善用食品標示了解營養成分。
 - (三) 不吃重口味的食物，如：酸、甜、辣、鹹，易加重肝、腎臟負擔。
 - (四) 不吃過分精緻的加工食品，如高糖、高油及高熱量。
 - (五) 不吃來路不明的食物，容易過食且熱量易被忽略。
 - (六) 不吃酥脆的食物，因含油脂量較高。

對於不同的飲食模式的外食技巧則

- 一、中式筵席：出門前可先進食高纖維蔬菜增加飽足感，避免含糖及酒精性飲料，避免食用冷盤中含油脂高之堅果類食物，儘量選擇清湯避免濃羹類的湯，加工或烹調方式愈複雜如獅子頭...等，應儘量避免，油炸和油酥類點心及甜湯最好避免食用，可選擇新鮮水果。
- 二、西餐：避免熱量高的濃湯 (酥皮濃湯)，宜以清湯代替，以小餐包代替大蒜麵包，沙拉可以檸檬汁或醋替代沙拉醬，可選擇熱量較低的海鮮或雞肉取代牛排，並以蒸、煮、燒烤取代油炸；減少食用主菜之沾醬，如：黑胡椒醬、蘑菇醬..等，餐後飲料應選用無糖並避免添加奶精。
- 三、速食：炸雞應去皮並用餐巾紙吸油後食用，飲料應選無糖或以代糖取代；避免油炸食物，如：薯條、雞塊...等，不宜添加醬料如蕃茄醬、胡椒鹽...等。
- 四、日本料理：主食可選擇拉麵或壽司，肉類選擇儘量避免油脂較高，如：鰻魚...等；

避免油炸之蔬菜，應選擇清淡之蔬菜湯。

五、火鍋：避免使用高熱量之調味醬，使用香菇、昆布取代高湯；避免魚丸、蝦餃...等加工過之食物，多選擇各類蔬菜。

七、 吃到飽：可任意使用低熱量食物，如：大蕃茄、木耳...等。

若能注意食物的選擇並遵守外食的技巧，三餐定時定量、少吃速食並遵守三低一高清淡飲食的原則，再配合運動，即能遠離慢性病，天天都健康。