

# 外食族 怎麼吃？

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘  
多喝水取代含糖飲料



我的餐盤出處：國民健康署

## 外食族 NG 行為



## Q 外食族飲食知多少？

下列何種小秘訣可以幫助外食族  
吃得均衡健康？

- 1 A. 少吃蔬果 B. 多吃蔬果
- 2 A. 常喝含糖飲料 B. 不喝含糖飲料
- 3 A. 選擇油炸食物 B. 選擇用適的食物
- 4 A. 每天都吃同種食物 B. 飲食盡量多變化
- 5 A. 常吃勾芡食物 B. 善用營養標示控制熱量

Q 圖文編譯：謝日音 攝：張安



千禧之愛健康基金會自2008年起攜手統一超商好鄰居文教基金會於全台7-ELEVEN門市擇點佈建千禧血壓站，備有免費血壓計、腰圍量尺及健康知識衛教單張，方便社區民眾平時多利用以隨時監測血壓及腰圍兩項代謝症候群重要指標。

全台7-ELEVEN  
千禧血壓站門市



千禧營養師  
教您健康吃



千禧營養師 教您健康吃 系列單張



財團法人  
千禧之愛健康基金會  
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

## 注意 6 大 NG 行為 遠離外食失衡陷阱

### 外食族如何健康吃三餐？

不管您是礙於時間還是空間不足，故而無法自己料理三餐，其實只要依循均衡飲食原則，每天三餐都盡可能均衡攝取六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，再依照不同年齡、性別及活動強度找到適合的熱量需求，做好總量控管，外食一樣也能健康吃。

### 千禧之愛營養師小叮嚀

營養標示			
每一份量 X 公克		本包裝含 X 份	
每份 每100公克			
熱量	X 大卡	X 大卡	
蛋白質	X 公克	X 公克	
脂肪	X 公克	X 公克	
飽和脂肪	X 公克	X 公克	
反式脂肪	X 公克	X 公克	
碳水化合物	X 公克	X 公克	
糖	X 公克	X 公克	
鈉	X 毫克	X 毫克	

市售包裝食品大多都有營養標示，外食族可善用營養標示上的熱量數字以瞭解自己攝取的食物卡路里有多少；進一步還應學習選擇不含反式脂肪且鈉含量較低的食品。

NG

#### 容易青菜不足

國民健康署每日飲食指南建議成年人每日應攝取 4~5 份蔬菜，但外食餐點常常無法供應足量青菜，因此建議在挑選便當或自助餐配菜時，不要有肉多才划算的迷思，反而應該注意多挑選幾種蔬菜，以滿足每日所需。

NG

#### 忽略隱藏熱量

外食餐點若是不清楚烹調方式，很可能在不自知情況下吃進許多額外熱量，如羹湯、燴飯通常會勾芡，糖醋排骨需要先經過油炸處理。這些烹調手續都會增加食物熱量，因此攝取頻次還是減少為妙。

NG

#### 攝取過多油脂

便當常常以炸物如炸雞腿、炸排骨等做為主菜，燙青菜或炒青菜也通常都會淋上肉燥或用較多油去爆炒。這些油脂來源都應盡量避免，改選擇滷、烤、蒸等烹調方式烹煮之食物取代。

NG

#### 經常鹽分超標

經常攝取含鹽過高的重口味食物容易引發高血壓等疾病，建議最好挑選口味不要太重的餐食，也要注意減少使用沾醬，以免鹽分超標。

NG

#### 嗜飲含糖飲料

飯後喝杯飲料是很多外食族的不良習慣，而含糖飲料除了糖分及熱量高之外，幾乎沒有其他營養成分，建議還是以白開水取代較佳。

NG

#### 種類缺少變化

許多人習慣老是選擇相似食物，如午餐吃餛飩麵，晚餐又吃炸醬麵，長期如此就很容易缺乏特定營養素，故需增加攝取的食物種類，注意每餐要有飯或麵、蔬菜、水果及豆魚蛋肉類食物，如此較容易達到營養均衡。