

111 年 6 月份電子文宣

外食族，健康吃

作者：臺北醫學大學附設醫院營養室主任/蘇秀悅

台灣街頭餐廳林立，人們可以從早餐、早午餐、午餐、下午茶、小吃、晚餐到宵夜，幾乎 24 小時都可以吃到各種餐食。就算疫情限制了人們在餐廳用餐，快速成長的外帶及外送服務，更增加了人們外食內用的餐次。外食餐點眾多，從小吃、各地特色料理到異國風味料理，應有盡有。供應的餐點為迎合大眾口味，不但要色香味俱全，還要有足夠份量；因此，重口味(高鹽、高糖)、高油、高熱量、營養不均衡等，就是外食餐點對身體健康最大的影響。便利的外食餐點，人們可以一份一份的吃，也可以叫幾個菜共食，由於份量十足，外食族若每餐都吃光光，難免體重、血糖、血脂肪等，必會逐年上升。所以如何聰明點餐、健康吃，則成為現代人維持身體健康的重要課題。

首先我們可以先檢視自己的體重範圍，台灣是以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定您的體位，計算公式如下：**身體質量指數 BMI=體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)**，當 BMI 大於 24，為**體重過重**；大於 27 即為肥胖。若您的 BMI 超過 24，就應開始做飲食控制。一個人一天要吃多少大卡的熱量，來維持一天的活動，我們可以用 30 大卡×目前體重(公斤)來預估。以一位體重 58 公斤(BMI=24)女性來說，30 大卡×58=1740 大卡，以每天減少 500-1000 大卡，則可建議 1200 大卡來幫助這位女性減重。

以小吃來說，雖份量不大，但熱量不小。過去台灣人，「小吃」是一種方便吃到的餐食，如：蚵仔煎、臭豆腐、滷肉飯、蔥油餅、肉圓、蚵仔麵線、胡椒餅、水煎包、豬血糕、炒米粉等，但雖稱小吃，每份的熱量都超過 300 大卡，甚至 500 大卡，幾乎與半個便當的熱量差不多，且多為精製澱粉及油脂。**所以對需要控制熱量的民眾，應避免油炸食物，盡量選擇蒸、煮、滷的方式**，如清蒸肉丸、關東煮、鹹水雞、魚丸湯等，來降低熱量攝取。且需注意小吃的醬料，因多為高油、高鹽製品，在塗醬/加醬應有所節制，以**避免吃過多油及鹽份**。

對餐餐外食的人，應該要讓自己一天三餐中，至少有一餐是涵蓋五大類食物，即全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂及堅果種子類、蔬菜類、水果類。所以在**選擇餐飲店時，應以能供應飯、麵、肉、青菜等的店家，為優先考量**，如自助餐、便當店等。至於份量的控制，我們建議參考衛生福利部國民健康署推動的「我的餐盤」**份量及口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙**，來達到均衡的份量控制。若能加上聰明吃，能以全穀、地瓜、玉米等為主食；搭配白肉如雞肉、魚肉或黃豆製品；選用植物油；至少 2 種以上蔬菜；再搭配適量且多元的水果，給自己的健康加分。

另外，也要提醒外食族，**盡量避免喝加糖飲料**，因加糖飲料與肥胖、糖

尿病、代謝症候群，甚至痛風的發生，有著密切的關係。研究證實加糖飲料的攝取與成年人與兒童肥胖的發生有關；而習慣性喝加糖飲料，會增加代謝症候群與第2型糖尿病的發生。因此外食族應多喝白開水或無糖的茶，避免加糖飲料。

外食餐點，不只是為了方便、快速、美味及飽足，如何聰明吃，加入健康飲食元素，這就挑戰現代人的營養智慧。慎選餐廳，以供應新鮮食物的店家優先，減少油炸食物、肥肉、酥皮及加工食品；多選清蒸、汆燙、清燉、涼拌的菜色；以白肉(雞、魚)代替紅肉(豬、牛)；並加入健康元素，新鮮蔬菜、水果、堅果等，並記得多喝水，做一個健康外食族。

資料來源：健康九九網站