

## 降低脂肪攝取的十二妙招

### 1. 以米飯等五穀類為主食

吃飯配菜，而不是吃菜配飯。

### 2. 牛奶的脂肪可減少

喝牛奶時，選用脫脂奶，如覺得脫脂奶無味，無法一下子改變，可以先改成低脂奶，或以半杯或三分之一全脂奶混合脫脂奶一起喝，再慢慢增加脫脂奶的量。

### 3. 可見的脂肪不要吃

吃肉或裹粉油炸的食物時，有皮去皮，吃瘦不吃肥。吃蛋糕時去掉外層及夾層中的奶油或鮮奶油裝飾。

### 4. 額外油脂不要加

吃麵包時不要塗奶油、花生醬或改用含脂量低的果醬；吃麵時不要加過多的香油、麻油或沙茶醬。

### 5. 糕餅點心要節制

通常點心類的食品都是高油、高糖、高熱量，所以一定要節制食用。例如：粽子、月餅、喜餅、綠豆糕、蛋黃酥等。

### 6. 多選用植物性蛋白質食物

以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部份的肉，這些植物性蛋白質來源的食物含不飽和脂肪酸，不含膽固醇，而且纖維含量比較高。

### 7. 多吃蔬菜

每日最好能吃三碟蔬菜，不但含有膳食纖維可以增加飽足感，而且可提供維生素及礦物質等營養素。

### 8. 食用新鮮水果

新鮮水果含豐富維生素 C 及膳食纖維，若打成果汁，因需要水果量多，通常一杯果汁是由三個新鮮水果打成的(如：柳丁汁)，會提高熱量，且在過濾時會把部份膳食纖維過濾掉，所以果汁不宜代替水果。

### 9. 先吃菜再吃肉

把進餐順序改成先吃菜再吃肉，不但可以增加蔬菜攝食量，還可以減少肉的食用量。

### 10. 喝湯時撈掉浮油

在排骨湯、雞湯中最容易出現浮油，食用前最好先將浮油撈掉，以減少脂肪攝取。

### 11. 吃湯麵時不要把湯喝完

麵攤的湯麵通常都有加肉燥、香油來增加滋味，所以最好先將浮油撈掉或不要將湯全部喝完，以免攝取過多的油脂。

### 12. 減少調味油包的使用

吃市售調理食品或速食麵時，所附的油包可斟酌使用，不需全部用完。

臺北市立聯合醫院 營養部編製