

## 聰明吃「外食」 少鹽健康無負擔

陸美玲營養師 忠孝院區

由於生活型態改變，外食人口日益增加。雖然外食餐飲提供了便利，卻也隱藏不少營養問題，如食物攝取不均衡，油脂、肉類過量、蔬果不足、食物的調味過重等。或許您無法決定外食食物烹煮方法，但卻可以透過外食技巧「四少一多」：「少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯、多蔬果」的原則，達到輕輕鬆鬆健康享受各式外食。以下就常見外食的種類，提供用餐時的小撇步：

### 【自助餐】

須對食物的選擇有正確概念，以免肉類份數太多，而蔬菜份量太少。  
建議：

1. 飯菜分開，以免飯吸附太多油脂。
2. 不要淋滷汁在飯上，以免食入過多油脂。
3. 儘量挑選蒸、煮、烤、涼拌等烹調方式的食物，少選油炸食物。
4. 勿將菜汁一起食用以減少油脂攝取量。
5. 油炸食物及動物皮應去皮後再食用。
6. 食物份量應適宜，一道肉類搭配二至三道青菜或半葷菜及青菜各二道。

**健康搭配法：**如一碗飯（最好是糙米飯或雜糧飯）、  
一條清蒸魚（約手掌大）、二至三道青菜

### 【麵食】

鍋貼、麵條、蔥油餅、烙餅、餃子等，也是變化飲食不錯的選擇。

建議：

1. 選擇含油量較低的湯麵或水煮的蔬菜水餃、蒸餃食用。
2. 鍋貼、蔥油餅、烙餅等含油量高，儘量少選食。
3. 乾麵的吸油量高於湯麵，建議選擇湯麵為主。
4. 湯品最好先撈掉浮油後再喝，且不一定要喝完。
5. 醬菜及醬料含鹽份高，宜少放。
6. 爲了增加蔬菜的攝取量，建議加一道蔬菜或小菜如海帶絲、小黃瓜等。

**健康搭配法：**如水餃一份、海帶絲一盤、青菜豆腐湯一碗

### 【火鍋】

天氣稍轉涼時，火鍋也是外食族常吃的餐點，然而在享受美食時，記得仍要有所節制，不可以暴飲暴食喔！

建議：

1. 湯頭選用昆布、柴魚片或蔬菜熬出來的清淡、無油高湯。
2. 建議選用天然食材，火鍋餃類如魚餃、蛋餃、蝦餃等屬高脂肪的加工食品，應儘量少食用。
3. 儘量少喝湯，尤其是痛風患者最好不要喝。
4. 沙茶醬含油量及鈉量均高，建議以醬油、醋混合蔥、薑、蒜取代。
5. 粉絲（冬粉）、玉米、芋頭、甜不辣等屬主食類，一般供應約 1-2 份，若食用應減少飯量。

以上提供常見外食搭配的參考，雖然外食種類繁多，只要你注意均衡攝取各類食物，並注重天天五蔬果，外食也能吃得輕鬆又健康喔！