

出外人吃透透

[發表醫師] :徐慧英 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/10/23

“出外人”這三個字給予人的印象一出外工作或在外求學必須離鄉背井，一切生活在外，連吃都一樣在外解決這可說是早期外食族的代名詞；但工商業的發達，社會結構快速變遷，生活步調日趨忙碌，忙到三餐都無法自行料理，再加上週休二日的實施及彈性假的調整，導致早餐店、快餐店、自助餐或各式各樣的餐廳到處林立以應付大量的外食人口，甚至為了配合不同作息時間的族群也出現 24 小時的便利商店或餐廳，有句廣告詞是這麼說著—老外、老外、老外，三餐總是在外。

由於外食業者為方便、快速料理食材，大都用油炸或油煎及添加許多調味料的方式來吸引消費者，而蔬菜會因供應時間的影響而變色，所以呈現出高油高鹽低纖的現象。

既然老外是外食族的新名詞，那要如何能吃得健康且又能從台灣頭吃到台灣尾全省吃透透，這可是有撇步喔！

一、均衡攝取六大類食物，不可偏食：

在此簡單介紹六大類食物及行政院衛生署建議攝取量：

1.五穀根莖類 3~6 碗：米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

- 2.奶類 1~2 杯：牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。
- 3.蛋、豆、魚、肉類 4 份：蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。
- 4.蔬菜類 3 碟：各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、花椰菜、地瓜葉等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。
- 5.水果類 2 個：水果可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。
- 6.油脂類 2~3 湯匙：炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

二、以穀類食品爲主食：特別是全穀類，如胚芽米、雜糧飯等除了提供熱量外，還有其他人體所需的營養素。

三、須三少（少油、少鹽、少糖）：

少油：盡量選擇少油的烹調方式如蒸、烤、煮、滷、燻等。

少鹽：盡量避免多種調味量的使用。

少糖：簡單一句話一少喝含糖飲料。

四、要三多：

一多：多蔬果，一天至少半斤青菜（約小吃店的 3 份燙青菜或超商或速食店 2~3 份的生菜沙拉，沙拉醬另計），2 個拳頭大的水果。

二多：多喝牛奶，以低脂或脫脂奶爲優先選擇，至少一天

一杯(約 240c.c 或小瓶的新鮮屋鮮奶)。

三多：多喝水，一天約 2000c.c，大概普通市售瓶裝水 3 瓶。

五、喝酒要節制：淺酌即可，豪飲傷肝。

六、注意食品標示內容：除了詳細閱讀食品標示內容，了解自己吃進了什麼東西以外，還要特別注意保存期限，避免吃到過期食品，影響健康。

有一俗語「吃飯皇帝大」，可見吃的重要性，若能了解上述幾點，再遵守“早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃巧”的原則，就能讓在外吃的營養均衡，而將健康飲食生活化。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。