健康教室

專題報導

現代人難免在外飲食，外食時的選擇應注意些什麼呢？首先是當遇上宴席時應留心糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜等加糖烹調的食物及西餐用的沙拉調味料，少食用。盡量使用新鮮水果代替甜點。冷盤中的花生、松子、核桃、腰果等核果類，主要成份是油脂類，腰果5粒＝花生米15粒＝1茶匙沙拉油，所以控制體重者應避免。另外，濃湯1碗≒1湯匙澱粉＋2茶匙油，含油量高的湯，酌量最好只使用其中內容物，不喝湯。帶湯汁及勾芡的食物含大量的食物油，熱量很高，可先在盤碗中，將湯汁稍加瀝乾再吃。肉類食物，儘量選擇帶骨並以清蒸、水煮、燻烤的菜餚烹調方法。如果您平均每星期必需外宴三次以上，請告訴您的營養師，將飲酒量計劃於每日飲食內。

中式自助餐由於菜式、主食可自由選擇，所以只要謹記自己一天每餐可用食物份量的原則，應較無困難。比較要注意的事項是，每餐一定要多選擇青菜，以增加飽足感，但應先將湯汁滴乾，以減少油脂的攝取。（因外面的自助餐，用油量較多)。碎肉或絞肉製的肉丸、肉餅或火腿、香腸、五花肉等脂肪含量高的肉類加工製品，儘量不選用。炒飯、炒麵、燴飯因用油量大，蔬菜份量又較少，且份量不易估計，宜少用。麵食類以清淡、清燉為佳，例如紅燒牛肉麵可以清燉牛肉麵取代。麵食類必需點以青菜為主的小菜，例如海帶、涼拌小黃瓜、芹菜、燙青菜等。

冬天大家最愛吃的火鍋，享用的時候又需注意些什麼呢？肉類在份量內，選擇含脂肪量較少且新鮮的魚、蝦、花枝。芋頭、玉蜀黍、冬粉等，可取代每餐可食用的主食份量。火鍋常用的白菜、茼蒿、蕃茄、金針菇等可多使用。各式蛋餃、魚丸、肉丸、甜不辣等，都含有大量的肥肉及澱粉質，儘可能少選用；加工肉品以選擇新鮮肉類為宜。沾食的沙茶醬、辣椒醬，在使用前可先將上面的油去掉，並且適量使用之。

西餐中的小麵包或法國麵包、洋芋屬於主食類，因此如選用1/2個洋芋，則必需減少1片麵包或1個餐包，1/2根玉米則換算1/4碗白飯或1片麵包，塗瑪琪琳少量以1茶匙為原則。吃沙拉時，生菜沙拉中的菜可以不限制使用，但調味用的沙拉醬多為油、糖、蛋、醋等調製，必需限制使用（2茶匙＝1份油脂類)。西餐中主菜以海產魚類及雞肉為佳，牛排含油量多，且份量大（牛排≒6兩)。飯後的甜點最好選用新鮮水果或果凍取代蛋糕及布丁。至於飲料，茶或咖啡加代糖是較佳的選擇，奶精及奶油因主要成份為

椰子油及玉米糖漿，故不宜添加。

現代人喜歡的Pizza其主要成份以麵粉、cheese、奶油、酥油等，熱量甚高，只可偶爾吃一小塊，1/8的9吋脆餅約含2份主食，約含250卡熱量。義大利麵：一份約450卡，麵約等於4份主食類。當到速食店消費時要留心以下幾件事，可樂、奶昔、蘋果派、霜淇淋、聖代等高糖份甜食應拒絕使用。使用炸雞時，應去皮及去肥油，並計算肉類的份量。漢堡：以雞排、魚排為餡的較佳。千萬別小看小小的薯條，炸薯條（小）＝68g＝ 220Kcal，（中）＝97g＝320Kcal，（大）＝122g ＝400Kcal，熱量都相當驚人！最後還是得提醒您，應儘量避免到速食店進餐，因速食店可選擇的食物多屬油炸、高熱量的食物。

日本料理一般而言，大多為水煮、清蒸或生食的食物，用油量少是其優點，但其他醃製食物及沾食用調味醬含鈉量高，必需特別注意。生魚片多為海產魚類沾芥茉或白醋食用, 是很好的肉類來源。壽司可取代主食及肉類食用。例：紫菜皮壽司8個約等於主食類2.5份＋肉類0.5份。腐皮壽司2個約等於主食類1.5份＋肉類0.5份。油炸食物(天婦羅)：含油量高，去炸麵皮後使用。茶碗蒸：每碗可當作肉類1份計算。蔬菜搭配的手卷，減少沙拉醬是很好的選擇，但如有飯或肉類，則必需計算其份量。各種鍋燒麵類的熱量約相當於2份肉類，2份主食，少許青菜。