

外食—原則與注意事項

一、外食原則

- 1、平常需熟悉自己每餐所能吃的食物種類與份量。
- 2、到外面進餐前必需先計劃到何處吃？吃什麼？
- 3、細嚼慢嚥，延長進食時間，這樣不需吃很多，即可吃得飽又愉快。
- 4、堅守一餐該吃的份量，勿吃過量。
- 5、注意油脂攝取---儘量挑選蒸、煮、烤、燉、薰、滷、涼拌等食物。
---避免食用油炸、油煎、油酥、濃湯、芡芡、燴、糖醋等食物及堅果類食物。
- 6、避免食用含糖食物、點心、飲料。
- 7、多挑選盤中的蔬菜來食用。

二、外食注意事項

1、蔬菜類：

- 多選用蔬菜，以增加飽足感，可先將湯汁濾乾或以白開水清洗過再食用。
- 蔬菜沙拉儘量不添加沙拉醬，可添加少量和風醬或油醋醬。
- 燙青菜不再拌豬油及肉燥，以降低油量。
- 盤底青菜沾有較多的油，應避免食用，或需以開水清洗過再吃。

2、肉類：

- 如需選用油炸肉類，請將油炸麵皮剝去再食用。
- 絞肉製品如肉丸、肉餅、蚵捲、香腸、火腿、肉捲等不宜食用，因含油量高。
- 糖醋、醋溜、沾粉炸、芡芡等食物亦不宜食用。
- 燒烤類食物因加糖醃製過，不宜食用。
- 加工食品如蛋餃、魚餃、蝦餃、魚丸、貢丸、甜不辣等，因含大量看不見肥肉及澱粉，所以儘量不食用。
- 可選擇帶骨、帶殼的肉類及水產類，以免兩三口就吃進一大塊。

3、主食類：

- 炒飯、炒麵、油飯等含油量高，不適合食用，儘量以白飯或清麵條取代。
- 麵食類勿加肉燥，牛肉湯可改用清湯，再多加些青菜。
- 麵包類不可再塗奶油或加果醬。
- 甜點類或油酥點心含高量糖及油脂，不宜食用。
- 燒餅、油條含高量油脂，請改吃饅頭、菜包含油脂量較低之食物。
- 爆玉米花請勿添加奶油。

4、湯類：

- 選擇清淡且含鈉量低的湯類。
- 撇清上層浮油後再喝。
- 濃湯及芡芡湯類如玉米濃湯、髮菜羹、麵線羹、魷魚羹...等不宜食用。

5、飲料類：

- 酒、汽水、果汁、奶茶...等不可飲用。
- 可改用健怡可口可樂、無糖茶品、礦泉水、黑咖啡等。

6、水果類：

- 新鮮水果可以選用。
- 罐頭水果、醃製水果、蜜餞、乾果類請勿食用。

7、調味醬：

- 如蕃茄醬、沙茶醬、蘑菇醬、黑胡椒醬、牛排醬...等以少添加為原則。

三、食物熱量代換：

品名	份量	熱量(卡)	主食類(份)	肉類(份)	油脂類(份)
牛肉麵	一碗	400~570	3~5	2	4~6
陽春麵	一碗	250~300	3~4	-	3~4
餛飩麵	一碗	390~550	4~6	1	3~4.5
肉絲麵	一碗	320~540	3~5	1~1.5	4~6
水餃	10個	400	2.5	2	1~1.5
小籠包	1個	90~130	0.5~1	0.5	0.5
肉包	1個	195	2	0.5	1
叉燒包	1個	175	1.5	0.7	0.5
菜包	1個	160	2	-	1
燒餅	1個	185	2	-	1
油條	1根	260	2	-	2
蛋餅	1個	255	2	1	1
肉粽	1個	350	3	1	3~6
玉兔甜包	1個	69	1	-	-
漢堡(小)	1個	250~370	2	1~2	1~2
(中)	1個	310~490	2	1.5~3	1.5~3
(大)	1個	370~600	2~2.5	2~4	2~3
薯條	1包	270~400	2~3.5	-	2~4
熱狗	1支	160~350	0~1.5	1	2~3.5
炸雞塊	1份	280~370	0.5	2~3	1.5~2

品名	份量	熱量	蛋白質	油脂	醣類
奶昔(巧克力)	290g	383	9.9	9	65.5
奶昔(草莓)	290g	362	9.0	8.7	62.1
蘋果派	85g	253	1.9	14.3	29.3

營養師：_____