

# 外食族 健康吃

黃淑惠

隨著工商社會進步，生活步伐日趨緊湊，日常飲食也從在家烹調，漸漸轉為在外進食。根據 2016 年國家衛生研究院及董氏基金會調查發現，國人三餐都外食的比例將近七成，平日早餐外食比例為 64.8%；午餐外食更高達 79%，超過 1,370 萬人。這些外食餐點大多有調味過度、肉多菜少、纖維少等問題，常常無法兼顧營養均衡，恐怕會增加三高甚至罹癌等風險。

外食也能吃出健康嗎？當然可以，但必須適當選擇。先從認識六大營養素談起，人體本身就是由六大營養素組成，包括水分、醣類、蛋白質、脂質、維生素和礦物質，各有功能。醣類主要供應熱能；蛋白質是身體組成物質，包括肌肉骨骼甚至血球製造；脂質保存能量、維持體溫和保護內臟等；維生素則負責調節生理功能；礦物質參與骨骼牙齒毛髮組成，也調控生理機能。因此我們必須每天都從食物補充到這六種營養素才得以維持生命延續甚至成長繁衍。

## 一、認識六大類食物

每種食物各有營養特性，將提供相似營養素的食物歸為同一類，食物可以區分成六大類：



- (一) 全穀雜糧類：包括白米、糙米、五穀米、山藥、洋芋、地瓜等，還有種實像紅豆、綠豆、花豆、白扁豆也都算是全穀雜糧類。主要提供醣和蛋白質，事實上是供應人體能量的最主要來源。
- (二) 肉類(豆、魚、蛋、肉都屬同一類)：黃豆、毛豆、黑豆和其製品都屬此類，舉凡海鮮貝類也都屬此類，主要提供優質蛋白質和脂肪，幫助身體組織修

補與建造。

- (三) 蔬菜類 (葉菜、瓜果、茄筍、海藻、蕈菇都歸此類)：主要提供豐富維生素 B 群、礦物質和膳食纖維。幫助能量產生、神經傳導、腸胃蠕動、提高食慾和幫助造血等生理機能。
- (四) 水果類：和蔬菜最大不同就是只有水果才能夠提供足夠維生素 C，因為維生素 C 怕熱，經常在烹調後流失，只有水果生食才可以保存下來。
- (五) 奶類及製品 (優酪乳、優格、起司)：是可以同時供給醣、蛋白質和脂質的食物，也是可以供給豐富鈣的來源，缺點就是沒有膳食纖維和維生素 C。
- (六) 油脂和堅果類：提供身體必須脂肪酸，參與細胞功能維持，另外堅果還提供部分蛋白質和礦物質。

## 二、健康餐盤、手掌建立均衡飲食新概念



依照一般成人對各種營養素的需求比例，分配到六大類食物中大抵可推算出每天各類食物的建議份量如表 1。因此外食要取得均衡，取餐食時請記得幾個原則：

- (一) 米飯和蔬菜一樣多，且 1/3 主食為未精緻穀類：男性 1.25 碗米飯就要有 1.25 碗蔬菜，女性八分滿飯量就要有八分滿碗蔬菜。如果要控制體重，就建議米飯可以減量，比蔬菜量少一些，男性 0.8 碗，女性 0.5-0.6 碗即可。
- (二) 豆魚蛋肉每一餐約一掌心大即可：手掌心大小約 2 份肉，換算成黃豆製品或海鮮則為兩倍體積。這樣的量就可以滿足需要，太多會造成負擔。肉類選擇最好先選豆，再依序選魚、蛋、雞、豬牛羊。
- (三) 油脂不過量，每天一份堅果：外食很難掌控油量，如何達到低油選擇，就是依烹調法來選擇，不選油炸、油煎的食物，盡量選清蒸、煮、滷、紅燒、拌等用油較少的食物。

表1六大類食物的分配

	男性(2100卡)	女性(1800卡)
主食 (全穀雜糧類)	3-3.2碗米飯 每餐1碗多	2.5碗米飯 每餐八分滿
豆魚蛋肉類	6兩(6份) 每餐2兩	5.5兩(5.5份)
蔬菜類	3碗(6份) 每餐1.5碗	2碗(4份) 每餐1碗
水果類	2.5碗(3份)	2.5碗(3份)
油脂類	30CC(6份)	20-25CC(5份)
堅果類	1-2湯匙	1-2湯匙
奶類	1-1.5杯	1-1.5杯 範例

(四) 蔬菜一定比水果多：外食最常被疏忽的就是蔬菜，常因為量和種類的不足，導致膳食纖維、維生素和礦物質都不足。因此在選擇外食時切記蔬菜量必須補足。男性每餐至少 1-1.5 碗。女性至少 1 碗量。種類要多樣多色才能提高營養密度，其中最好 1/3 是深色蔬菜。

(五) 水果每天 2-3 次，一次 1 拳頭大：隨季節挑選水果，不要將一天所需 3 份水果集中一次吃完，會造成糖份過高，最好分 2-3 次吃，一次 1 平碗約拳頭大小量即可。

(六) 記得每天 1-1.5 杯牛奶：為確保鈣質能夠足量強壯骨骼，建議外食族可以在早餐或午茶以牛奶取代含糖飲料。

怕忘記對食物的分配，不妨利用手掌來建立均衡飲食概念，大拇指對手的活動最重要，代表主食米飯，可以少，但不能不吃。中指最長，代表蔬菜，量要吃最多。食指和大拇指一起才能完成精細動作，代表肉類，必須足量不能少，以手掌心大小

來抓量。無名指代表水果，量比蔬菜（中指）少。小指最小，就像油脂勿需過量。最後記得喝牛奶，放在掌心中。每當外食取餐時不妨伸出手掌，馬上就可以想起各類食物的分配了。

### 三、健康外食配搭法

#### 選購外食前先牢記健康飲食選擇原則

(一) 一定是複合式飲食，有主食、主菜（豆魚蛋肉）和蔬菜。不要全是精緻澱粉或油脂，可以的話未加工全穀類更優於精緻澱粉。

(二) 優質蛋白質必須存在，黃豆、魚、蛋優先選擇。

(三) 避開隱形油脂，（高度加工食品含油量都偏高，不宜選）。

(四) 盡量選擇多樣蔬菜，怕量不足可以自備簡單蔬果來補足，像小黃瓜、芹菜、胡蘿蔔、燙熟秋葵、玉米筍、大番茄等都可以隨身攜帶，幫外食補足蔬菜不足的缺口。

(五) 注意烹調方式，油炸、油煎、過油再炒的食物不選。

#### 手掌建立均衡飲食新概念



#### ★早餐的選擇

**麵包店**：麵包加牛奶是很多家庭的早餐，選擇雜糧麵包、全麥土司要比一般含餡的

白麵包好，多了膳食纖維少了油脂和糖，但蛋白質略不足，不妨搭配鮮奶和蛋。

**西式早餐店**：無論是三明治或漢堡，請告知老闆不要再塗美奶滋了，油份就可減半。然後盡量夾進各式蔬菜，連蛋餅都可以包進蔬菜的。至於蘿蔔糕、蔥抓餅，幾乎是澱粉類加油，比較無法均衡，建議蘿蔔糕不煎稍微烤熱即可，能配個茶葉蛋或荷包蛋更好。

至於飲料，鮮乳、無糖豆漿、無糖紅茶、鮮奶茶等是較佳選擇。請拒絕含糖飲料，特別是奶茶，不單是糖量過高，還有反式脂肪的問題，易造成心血管傷害。

**中式早餐店**：選包子不選煎包，可以減少油量。選雜糧饅頭或堅果饅頭不選白饅頭、黑糖或椰香饅頭，因為這些加味饅頭都多了糖。饅頭缺優質蛋白來源，建議夾荷包蛋或搭水煮蛋。至於燒餅油條、鹹甜酥餅都是屬於高油脂食物，不適合選用。傳統糯米飯團則是米飯會過多，又加了蘿蔔乾、肉鬆和油條，都是又油又鹹的加工品，真的想吃，建議糯米減量拿掉肉鬆和油條，加進滷蛋和蔬菜。飲料則無糖清漿、薏苡漿會比米漿合適，因為米漿原料裡的米、花生和糖會讓熱量飆高。

**便利超商**：不管是飯團或三明治搭牛奶、優酪乳或高纖豆漿都是不錯的組合。蒸地瓜，茶葉蛋搭芝麻高鈣豆漿也不錯。但此二者都沒有蔬菜，如果可以，再配上一小盒生菜沙拉就更均衡，淋醬以和風醬熱量較低。

\*無論挑選何種早餐，最好避免有致癌風險的紅肉加工品出現，像是火腿、熱狗、培根、香腸等。

#### ★午晚餐的選擇

**便當店**：挑選五穀飯、紫米飯、胚芽米飯絕對比白米飯好。一般便當店的米飯量都會給得較多，建議叮嚀「飯少」。還有配菜如果有澱粉類如馬鈴薯、南瓜、玉米、山藥、冬粉等，米飯量就更需減少。切忌挑選油炸的主菜（炸排骨、雞腿、魚排），盡量選擇少油烹調的主菜如煎鯛魚、烤鯖魚、蒲燒鯛魚、嫩煎雞胸等。

一般便當給的主菜份量通常都非常夠，遠超過手掌心大小。因此便當的 4 格配菜不需要再加豆腐、豆乾、番茄炒蛋或蘿蔔蛋等含蛋白質的配菜，建議應該全部挑選葉菜菇瓜果等確保蔬菜量足夠。如果給的量太少，自備簡單的蔬菜就派上用場。

**自助餐**：一樣盡量挑全穀雜糧飯，飯量依個人需要決定。選擇1道不油炸主菜葷食，搭配3-4樣蔬食，其中至少一樣綠色，合計蔬菜量必須1-1.2碗量。選配菜時請記得不挑盤底菜，不挑勾芡菜，不挑加工成品。如挑根莖澱粉類當配菜，米飯需減量。

**超商**：與一般商家便當不同，超商便當因為上架時間長，必須味道調重才能保存，因此大都偏高鹽份。又怕蔬菜變色影響視覺，新鮮蔬菜給的量都不多，反而會用醃製蔬菜替代，因此膳食纖維都不夠。一般超商便當熱量都約700-900大卡，遠超出需要量；建議可以兩人合吃一份降低熱量，外加購買關東煮的蘿蔔、茭白筍、香菇來補蔬菜的不足。

除了便當，超商還會出現一些輕食商品，像是烤雞蔬食盒餐、紅藜嫩雞沙拉，香草烤雞沙拉等是比較低卡且均衡的商品，可以考慮選用。但男性似乎無法飽足，此時關東煮的蒟蒻塊、高麗菜捲、玉米就可以彌補。黑輪、魚板、貢丸或油豆腐等都是高度加工品，含高鈉高磷高油會造成身體負擔，記得不要選。

還有一些粥品（如玉米雞粥）和麵食（如涼麵、蕎麥麵）就全是澱粉類，建議必須再多挑茶葉蛋、蒸蛋和蔬菜沙拉才能

均衡。

**火鍋店**：火鍋有蔬菜、豆腐、肉或魚搭米飯麵條，其實是一種均衡飲食，但可以有更健康吃法：

- 1.湯頭挑選日式高湯不油膩。
- 2.屬加工品的火鍋料，可以跟店家換成豆腐和蔬菜。
- 3.肉的來源以低脂的魚片、海鮮和雞肉為首選。
- 4.王子麵換成烏龍麵或冬粉。
- 5.沾醬則以蔥、薑、蒜、蘿蔔泥、醬油和醋調和即可。沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬等都是高鈉醬料盡量不碰。

**水餃店、麵攤**：鍋貼、煎餃因為過油煎，熱量一定比水餃高，建議選擇水餃之外最好搭一碗青菜豆腐湯和一份燙青菜或是再多選兩樣小菜，加大蔬菜量可以避免水餃吃太多顆，熱量過高。

麵類則是湯麵比乾麵好，肉燥乾麵、麻醬麵、炸醬麵中以麻醬麵熱量最高，其次炸醬麵再來肉燥乾麵。不管什麼麵，蔬菜和蛋白質都不足，應該配滷蛋、青菜湯或燙青菜才能營養均衡。

如果吃牛肉麵，湯頭請選清燉，番茄、紅燒，麻辣依序油量增加。肉類則是牛腱

為首選其次牛筋最後牛腩。單吃湯麵裡的兩片青菜是不夠的，請記得補上一碟蔬菜。

**小吃店**：有時候為趕時間，一盤炒飯或炒麵就飽足。因為麵或飯的用量很大，大約 1-1.5 碗以上的米飯，加上用油炒所以熱量高。但蔬菜明顯不足，建議點餐時可以和老闆商量，請將飯或麵量減少，但補上多一些蔬菜；或是改點湯麵或湯飯減少用油，並向老闆說加價加蔬菜，這樣就可以均衡些。

**義式料理**：薄皮比薩優於厚皮比薩，麵粉和油都少。海鮮、燻雞或蘑菇口味會比含紅肉加工品火腿、臘腸、熱狗、牛肉的比薩要好。一般建議吃 2-3 片，配上生菜沙拉和義式蔬菜湯就可飽足。

義大利麵口味多，熱量由低到高，依序是清炒>紅醬>青醬>白醬。選擇蒜香蔬菜、清炒蛤蠣會比香煎雞排或奶油培根有較低油質。一般與醬料接觸面積越多吸附油脂就越多，因此選擇直麵要比斜管麵或貝殼麵都好，吸附少熱量就較低。

**日式料理**：日式定食含主菜、沙拉、小菜、飯和湯，是均衡飲食的好選擇，只需主菜

不挑炸雞炸豬排，選擇烤魚或生魚片即可。蓋飯的選擇也是一樣，避開油炸主菜（豬排、天婦羅）並且飯量減少。因為蓋飯飯量都較多也沒有附沙拉和小菜，因此蔬菜量會不夠，加點涼拌蔬菜或沙拉就可均衡。

旋轉壽司也是低熱量的好選擇，通常 1 盤壽司約 1/4 碗飯，0.5 兩肉，吃個 3-4 盤即滿足一餐所需醣和蛋白質量，再拿個手捲和蔬菜盤（秋葵、涼筍、海菜）就可補足蔬菜量了。

#### ★吃完正餐之後

很多外食族吃完正餐都愛帶杯手搖飲料回去，含糖的飲料會把人體推向三高危險，不如此時買些水果回去當點心，不要忘記每人每天都需要吃 3 份新鮮水果，分次補足就會讓我們更健康。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉