

餐餐吃全穀/天天三蔬加二果

~外食也可以很健康

臺中榮總營養師 陳妍蓓

現代生活步調忙碌，外食人口日益增多，越來越多人成了「老外」一族，對於三餐老是在外的外食族，選擇好吃又健康的餐點是很重要的生活議題。外食族的餐點常常是精緻食物多、油膩油炸多、重口味或過度調味、蔬菜量不足、加工食品多、水分不足、水果吃得少等，容易因為食物種類不多元，吃進過多精緻澱粉、油脂、鹽及糖分、纖維質攝取不足而影響身體健康。執行餐餐吃全穀及天天三蔬加二果的飲食原則，可以改善纖維攝取不足，避免營養素失衡的問題。



餐餐吃全穀可以提供身體所需的水溶性纖維質，全穀雜糧類食物含有豐富的水溶性纖維，能吸收水分、吸附膽汁，增加膽固醇的利用與排出，降低血膽固醇；亦可延緩身體對糖分的吸收，有助血糖控制，不易形成體脂肪在體內儲存。三餐中應該至少有一餐是來自全穀雜糧食物，包括：

米麥類-糙米、紫米、薏仁、小米、燕麥、蕎麥等

澱粉含量豐富的根莖類-番薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕

豆類及果實-紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角、南瓜等植物果實或種子。

每天攝取三蔬加二果也可以提供身體所需要的纖維質，除了水溶性纖維外，蔬菜水果還含有非水溶性纖維，除了可以增加飽足感，還可以緩解便秘促進身體排出有害物質。蔬菜的種類可以選擇多種不同顏色的蔬菜、深色蔬菜或適量菇類，其中含有多元的營養素，並且以涼拌少油的烹調方式取代大量油炒。各種不同顏色蔬菜還可以提供植化素。

每一餐都要吃到一個拳頭大的水果，一天2餐攝取2份水果。可以吃不同顏色的水果，就會有不同的營養素、維生素C和植化素。



餐餐吃全穀，天天三蔬加二果的高纖餐點可以這樣吃：

早餐

飲用未去渣的豆漿、糙米豆漿、燕麥片搭配豆漿或牛奶等，盡量選擇全麥饅頭或全麥麵包，全麥麵粉做成的蛋餅。也可以用無糖燕麥奶或全穀奶取代正餐，直接當主食，或以無糖燕麥奶搭配生菜沙拉或水果，或食用無糖糙米漿、薏仁漿作為主食，但不建議當作配餐飲料，以免攝取過多的碳水化合物。

中晚餐

午、晚餐主食可以選擇全穀雜糧類的主食，如糙米飯或五穀飯，或在白米中添加各種全穀雜糧類的食材；補充蔬菜，女性至少吃一平碗的青菜，男性份量可以增多。可以加點一份燙青菜，或由便利商店購買生菜沙拉；自助餐店可以選擇多種顏色不同的蔬菜（如茄子、油菜、玉米筍、紅蘿蔔、海帶、甜椒、各種菇類等），或將蔬菜和主菜一起烹調（如芥蘭牛肉、洋蔥炒肉片等）來達到所需的蔬菜量。

吃新鮮的水果避免喝果汁，便利商店或全聯販賣的小包裝水果提供了攝取水果的方便性，選擇當季的水果最適宜。



下午茶點心

以蔬菜沙拉或無糖白木耳蓮子湯、黑木耳露、山粉圓等，取代食用精緻餅乾糕點，輕鬆簡單就能攝取膳食纖維。

晚上點心

睡前如果有吃點心的需求，可選用全麥高纖蘇打餅乾、沖麥片牛奶、

全麥吐司，或改以新鮮水果取代蛋糕或鹽酥雞、奶茶等高熱量及高油脂食物。

膳食纖維的好處很多，水溶性纖維和非水溶性纖維兩種纖維都是身體健康的守護者，衛生福利部建議成人每日至少應攝取 25 至 35 公克纖維。膳食纖維有益健康，除了降低血膽固醇、延緩身體對糖分的吸收外，還可以幫助腸道好菌生長，刺激腸道蠕動排便。若能達到每天 3 蔬 2 果及至少一餐是全穀雜糧類的攝取目標，即可達到膳食纖維的建議攝取量。讓外食族也可以吃得很健康。