

## 出門在「外」，「食」在健康

隨著現代人生活繁忙與外送平台的興起，「外食」成為當道的飲食模式首選，不僅縮減費時費力的備餐過程，而且琳琅滿目的料理選擇，總是令人食指大動。根據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查資料顯示，臺灣人選擇外食的餐次以早餐與午餐為主，其中 19-64 歲族群，午餐每週外食 5 天以上超過 43.5%。



**19-64歲族群  
外食多**



**早餐和午餐  
外食多**

外食如何吃得健康是現代社會關注的健康議題之一，大多數外食美味的背後，卻隱藏著高油、高鹽、高糖與低膳食纖維等問題，長久下來，導致三高疾病（高血壓、高血脂與高血糖）與代謝症候群的發生。隨著年齡增長，血壓、血脂與血糖異常的盛行率也隨之增高，代謝症候群在成年男性之盛行率(39.3%)高於女性(30.3%)，高齡長者超過 50% 人口有代謝異常問題。



「三低一高」的外食方法，讓你出門在「外」，「食」在健康

#### 1. 低油：選擇低油烹調法，隱藏油脂躲遠遠

選擇以蒸、烤與滷等低油烹調方式，能夠大幅降低過多油脂的攝入。部分食物含有隱藏油脂，因此建議避免油炸過的麵條，例如：雞絲麵或鍋燒意麵等，以及減少選擇肥肉、皮多的肉類，例如：五花肉，或是去皮後食用，建議選擇以瘦肉部位為主的肉類，例如：雞肉或豬里肌肉。

#### 2. 低鹽：天然食材最對味，醬汁湯汁少飲用

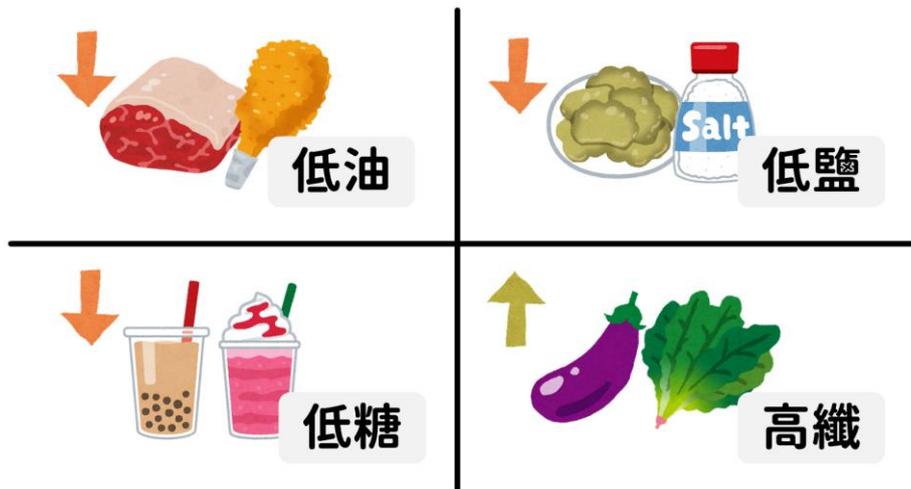
使用天然辛香料替代高鈉醬汁為料理增添風味，常見高鈉醬料為番茄醬與沙茶醬等，不妨替換成胡椒粉、蔥、薑與蒜等調味。加工食品為使食物延長保存期限或使其有良好口感等，會添加含鈉的添加物，常見食物有菜脯、貢丸與泡麵等，無形之中吃進過多鹽分。許多人喜愛飲用湯汁，越喝越涮嘴，但裡頭卻含有大量鹽分，建議淺嚐即可。

#### 3. 低糖：精製糖分危害多，聰明找出隱藏糖

飲料經常添加蔗糖或果糖等精緻糖分，故應減少飲用此類飲品，例如：手搖飲料或包裝飲料，以及配料常添加糖增加風味，例如：珍珠和芋圓。若要飲用，可調整為無糖茶飲，以及選擇含糖量較低的配料，例如：愛玉、仙草；包裝飲料有營養成分標示，建議選擇含糖量較低的購買。避免沾粉、勾芡等隱含澱粉之烹調方式的料理，例如：炸排骨、酸辣湯。

#### 4. 高纖：膳食纖維好處多，代謝排便沒煩惱

膳食纖維有助延緩餐後血糖上升，調節血脂肪和維持腸道健康等功能。根據國民健康署蔬菜每餐建議攝取量為自己的一個拳頭多一點，並且鼓勵以糙米飯或五穀飯等全穀雜糧取代白米飯。在小吃店或火鍋店外食時，可多點選一道燙青菜或將獲郭配菜調整為以青菜為主的菜盤，增加膳食纖維攝取量。



## 三低一高外食法，出門在外食健康

健康外食，你可以怎麼吃？

### 1. 早餐店

優先選擇「原型食物」，減少加工食品，例如：選擇里肌肉取代香腸或火腿；減少含精製糖飲品，例如：以鮮奶或無糖豆漿取代奶茶或紅茶；減少酥皮或脆皮之餅類，因其製作過程吸附較多油脂，例如：以蛋餅或吐司取代蔥油餅或燒餅。

### 2. 自助餐

菜色多樣化的自助餐，是增加膳食纖維的選擇，可以搭配不同顏色的蔬菜料理，或是以半葷素為主的菜餚，例如：彩椒肉絲或洋蔥炒蛋等。選擇主食時，也推薦選擇五穀飯或糙米飯等主食。

### 3. 小吃店

牛肉麵、蚵仔煎與肉圓等總是令人垂涎欲滴，這類食物通常含有較多澱粉與油脂，建議可減少飲用湯汁或勾芡類食物，以及可搭配燙青菜、滷蘿蔔或切盤涼拌菜，增加膳食纖維攝取。