

→ 謹慎地思慮可以避免買到含高脂肪的食物。

外食的秘訣

- 避免油炸油酥的食物。
- 點菜時可以有禮貌地要求廚師將炸的部分改用烤的或蒸的。
- 選擇供應的雞類和魚類多用烘、烤、蒸或燒等烹調方法的餐廳。
- 可以選擇點量較少或小盤式供應的雞類，魚類或瘦肉類和只用少量植物油炒的蔬菜類。
- 可以要求沙拉醬或調味醬與食物分開盛放，以避免吃了太多。
- 在速食店裡也可以作個比較性的低油選擇，例如速食店裡的魚類和雞類多半用飽和脂肪油炸，這時若是選個小漢堡或牛肉三明治或蔬菜沙拉會是比較少油的。

• 宴會酒席的菜餚通常都是高油高熱量，所以在赴宴之前先吃一些低油的餐點，可以幫忙控制你的食慾以免飲食過量。

• 與朋友共餐時，要拒絕高油食物實在很難，這時最好是儘量吃少一點並且多選擇那些含油量比較少的食物。如果是好朋友，那麼可以事先與他商量一下菜單，也許你的朋友也正在控制飲食呢！

• 搭乘飛機時，可以在24小時之前，事先要求機上準備低油低膽固醇的餐點，大部分的航空公司都可以符合你的要求。

無論在家在外，為了你的健康，你一定要牢記“低油”二字，謹慎選擇食物使你的飲食確實做到健康的低油低膽固醇。 ■

來隆祚

你的皮有多厚？

參 與佛萊明漢心臟研究工作的學者，發現胖子肩胛下（在肩胛骨下面）的厚皮層，可能是即將發生冠狀動脈心臟病的預兆。

美國波士頓大學醫學中心公共衛生教授斯多克斯第三代，（也是佛萊明漢的研究人員）指出，一個胖子，只要他的肩胛下皮層肥厚，即使他的血壓和膽固醇都正常，也沒有糖尿病，他罹患心臟病的危險性便已大幅度增高了。

他又說，由於肥胖婦女的脂肪都集中在臀部和腿部部分，所以肩胛下皮層的變化並不顯著，而肥胖的男性，則脂肪多集中在上身，所以導致肩胛下皮層變厚。

他又指出，這個發現對胖子來說，很有警覺性，但是對體重正常的人，似乎起不了什麼作用。

所以，只要自己常常捏自己肩胛骨下面的皮層厚度，如果感覺越來越厚時，就要提高警覺了。

資料來源：“預防”雜誌

