

今天你「油切」了嗎？

撰文／顏麗咬 國泰醫院汐止分院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組組長

二 餐老是在外，不要叫我老外，你今天也是外食一族嗎？現代人由於生活忙碌，經常以外食或外購方式，解決一家子的民生問題，不知不覺養出小胖弟及小胖妹，連自己腰圍也多了一圈，眼看以前的褲子、裙子就快穿不下，心裡急得像熱鍋上的螞蟻，卻不知道自己變胖其實是因為吃入過多油脂造成。

過量的油脂除了造成肥胖，也是癌症及心血管疾病形成的推手，這兩種疾病是國人十大死亡原因第一位及第二位，除了由於生活壓力漸增外，習慣攝取高油飲食也是重要因素。衛生署建議成年人一天油脂攝取量約2~3湯匙，前提是蛋白質來源須選擇低脂瘦肉，例如去皮雞肉、魚肉或豆腐、低脂奶...等，油脂是必要的，它提供能量、幫助脂溶性維生素吸收、構成細胞膜組成也增加皮膚及頭髮光澤...等。

由於油脂能夠豐富食物香味、促進食慾及增加色澤成效，所以店家在烹調過程會加入許多油脂，才能保證桌上每一道菜看起來總是油油亮亮閃閃動人，如果想要挽救日漸發福的身材及維持身體健康，在外食食物選擇上就要小心，以下是外食時的參考原則。

一、早餐

(一) 中式早餐

1. 很多是油煎的食物，例如鍋貼、蛋餅...等，含油量較高，可多和包子、饅頭、清粥...等食物交換著食用。

2. 燒餅加油條是許多人的首選，燒餅雖然是烤的，在製造過程會添加酥油，油條經過油炸處理，所以吃一副燒餅油條相當於吃下1湯匙油脂。酥餅類點心含油量高，所以這類食物以少吃為原則，要吃時，建議可以跟家人一起分享，或跟老闆說只要半份油條，適時減少油脂的攝取！

(二) 西式早餐店

1. 不論是三明治或是烤土司，儘量不要先塗抹沙拉醬、奶油，因為三明治內容物，如雞蛋、火腿

...等，大都會用油煎過，那就減少沙拉醬使用量。

2. 烤土司會再抹上其他口味的抹醬，如花生醬，因此若能先塗抹沙拉醬、奶油，也能減少油脂的攝取。

二、小吃攤

1. 吃小吃最重要的是注意烹調方式，想要享受美食不卡油並不難，例如清蒸肉圓就比炸的好、臭豆腐也可以選擇煮的而非炸的。

2. 吃麵或羹類時，儘量選清湯，因為肉羹、魷魚羹等羹類食物，用勾芡方式將油脂隱形，很容易吃下很多看不見的油脂，記得提醒老闆不要在湯裡加油蔥酥或肉燥。

3. 小菜陷阱：QQ豬皮及白切肉是許多人最愛，這兩樣皆屬於高脂肪、高膽固醇肉類，吃多了，會影響身材，連血管也走樣。可改吃豆干、海帶...等小菜，記得也要點一盤燙青菜，補充不足的纖維質。很多店家習慣於小菜及燙青菜淋上香油或肉燥，可以請老闆只要用少許鹽巴或醬油調味，試著吃吃食物的原味吧！

4. 少吃鹽酥雞、雞排...等油炸類食物：雖然油炸類食物好吃，但要小心其熱量及對健康的威脅性，烹調用的炸油經過不斷高溫加熱，含有大量反式脂肪酸，與膽固醇相似，容易增加心血管疾病發生率。

三、自助餐

1. 注意烹調方式，一份用油炒過的青菜，熱量可能高於水煮青菜近100大卡，所以盡量挑選蒸、煮、滷、燉、烤、涼拌食物，少吃油炸食物，或去皮後再食用。

2. 進食時，可以準備一碗清湯，將菜漂洗過之後再吃，或利用傾斜盤子方式，盡量瀝乾菜中的油量，減少油脂攝取。

3. 食用炒飯、燴飯時，記得要多搭配一份燙青菜，才不會有蔬菜量不足問題，但提醒您，炒飯、燴飯含油量較高，儘量少吃。

四、速食、即食食品

1. 麥x勞、肯x基…等速食餐廳，由於方便、快速特性，經常是許多人聚餐、討論事情的首選，以少吃為原則，或炸雞去皮、以烤雞取代炸雞，或是以生菜沙拉取代薯條，不但少油且多些纖維。

2. 少吃調理食品，例如薯餅、雞塊…等，儘量食用新鮮食材，以鮮魚取代魚餃、雞肉取代雞塊、豬肉取代貢丸…等，因為調理食品脂肪含量高，以等量蛋白質的貢丸及豬大里肌做比較，貢丸脂肪量就是豬大里肌2倍，熱量則是1.8倍。

五、生菜沙拉

時下流行多吃生菜沙拉，可以攝取人體所需的維生素、礦物質及纖維素，但要注意沙拉醬的種類及使用量，別讓沙拉醬反而當了主角。曾看過有人夾了4片生菜後卻淋上2大匙千島沙拉醬，當下的我只能用瞠目結舌來形容，由於千島或凱薩沙拉醬是利用沙拉油製作，熱量與沙拉油不相上下，因此選擇熱量較低的油醋醬做搭配較佳。使用沙拉醬，不要用淋的，準備一個小盤子裝沙拉醬沾著吃，爲了

健康及身材著想，只要沾薄薄的一層就可以了。

外食要吃得健康並不難，除了盡量選擇本身脂肪量低的食物，減少飲食中烹調用油攝取量，每天也要攝取3份新鮮蔬菜、2份水果，補充人體所需維生素、礦物質，養成良好飲食、生活習慣，並搭配適度運動，就能遠離肥胖、心血管…等慢性病，健康不打折，身材也能很魔鬼喔!

低油食譜

鮭魚三明治

材 料：水漬鮭魚罐頭30公克、洋蔥切丁1/4~1/3杯。

調味料：低脂優酪乳或低脂優格適量、粗黑胡椒粒、鹽巴適量。

作 法：將材料及調味料混合，取2片土司夾入拌好的鮭魚，或再加上小黃瓜絲、大番茄或生菜。

備 註：1. 洋蔥可加少許鹽，避免加入鮭魚後出水影響土司口感。

2. 可以將水漬鮭魚罐頭改成水煮雞絲，洋蔥改為甜椒，增加三明治變化性。

人性化醫學

青少年的活動空間

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

台灣青少年的活動空間，鮮少有人去做完整的規劃與注意，只看到一味的禁止與漠視。可是在禁止的同時，有誰替他們想想，可以活動的運動場在哪？

在傳統的中國倫理上，常常強調敬老尊賢，因此社區的公園亭多被老人用來打牌或唱卡拉OK，公園內常設計些極端幼稚，鮮少會有人使用的器材，除此之外，公園裡面青少年專用的籃球場也不多見。

如果將籃球場設在平坦的老人運動場上，可以提供給不同年齡層、不同時段的運動空間。老人的活動時間多半是凌晨4點至7點，而青少年則是下午5點至8點之間。

根據美國ABC廣播公司引用的研究顯示，紐約市1996年來打擊犯罪相當有效，除了增加警網的設備、巡邏及加強各社區的責任感、共同意識外，最重要是從學校著手。因為學校的活動空間是最充足的，可以留下學生補習、運動或是其他課外活動。相對地，學生也高興

有了活動空間，不但減少了該時段犯罪行為，也潛移默化了學生的身心健康。

因為少年活動空間一旦減少，暴力的傾向也會增加，一旦不幸的事情發生，無論殺幾十人或幾百人也挽回不了被犧牲者的生命，唯一能做的是減少社會上暴力的行為。

大部分人都認為台灣學生在升學的制度下，有了一定的規範。可是在升學制度下，犧牲的是更多的聰明學子，造成升學班過度唸書，放牛班放任不管。

放牛班的學生雖然讀書不行，但可以增加美術、體育、唱遊，甚至下棋等其他正當活動，一樣可以達到學生教育的目的，另一方面也可以減少社會犯罪的發生。

每當重大刑案發生時，總有人高喊「治安！亂世用重典！」其實治安的根本問題，青少年的生活教育規劃不可少。