

外食族您吃對了嗎？

「外食一族的各位，想要保有健康的身體，就要選擇健康飲食——
「均衡飲食」加上低油、低鹽、低糖、高纖維的飲食技巧，就沒錯了！

「三餐老是在外，您今天有吃蔬菜嗎？」這應該是大家耳熟能詳的廣告詞，但也是外食族困擾的問題，早上上班前買個三明治加杯奶茶當早餐，中午開會來盒便當果腹，下班經過速食店，漢堡、炸雞、薯條……打包給一家大小，週末假日找個別緻餐廳大快朵頤，或是騎著單車嚐遍各式美食。

若要避免腰圍、體重增加，防止外食對健康造成的可能傷害，減少成為麵龜族的機會，就要懂得挑選與節制。

外食文化是全球的趨勢。台灣一年能吃掉一條高速公路，經濟先進的美國，情形也好不到哪去。因此，多一分心思，多一分功夫，相信外食族也可以吃得健康又無負擔喔！

健康外食的技巧

現代人生活忙碌，該如何選擇健康的外食餐點，便成為均衡飲食的一項重要課題！

減食油脂、鹽分、糖分

少放點醬料：1. 吃乾拌麵、滷菜、水餃、生菜沙拉或泡麵時，將醬料減為原本用量的1/3~1/2，或盡量不再多用桌上的調味料，減少油脂的攝取。2. 避免加工、醃製或煙燻食物，如：醃黃蘿蔔、鹹魚、香腸、榨菜等。3. 避免用滷汁拌飯，減少加入高熱量或高鈉量的調味醬料，如：沙茶醬、麻油、辣椒油、沙拉醬等。

吃湯麵或湯類，不全部喝完湯汁：湯中鹽分及油分較高，吃湯麵或喝湯時，建議不要將湯汁全部喝完，或要求只供應七分滿湯汁，再自行加熱水，降低鹽分及油脂的攝取。

油炸食物不入口：1. 盡量不選用油炸食物，如

果吃油炸食物時，先扒掉裹粉的外層皮再吃。2. 減少麵粉及油脂的攝取。3. 多選擇清蒸、滷、煮的菜餚，如蒸蛋、白灼蝦、白切雞、蒸豆腐、蒸魚等。避免選擇炒、煎、炸的食物，如：炸雞腿（排）、煎豬排、炒飯等。

可見油脂不入口：三層肉、家禽類的外層皮、燻肉等屬於高油脂類且肉眼可見的油脂，享用前，別忘了去皮及可見的白色油脂組織後再入口。

不選用加糖飲料：多選擇有益的天然飲料，如：鮮榨果汁（百分之百純果汁）、脫脂或低脂牛奶。1瓶加糖飲料大約含有12~14顆方糖的糖量，相當於1碗飯的熱量，怕胖或有慢性疾病的外食族，盡量選擇無糖或低糖飲料或礦泉水。

養成隨身攜帶熱茶或礦泉水的習慣：外出用餐時，自備1瓶熱茶或礦泉水，用來沖洗油膩的菜餚或當飲料喝，降低油脂、鹽分及糖分的攝取。

增加纖維質攝取

每餐別忘了點選一份青菜：點餐時，記得點一份青菜或來一顆大番茄，增加纖維質的攝取。

每日2份新鮮水果恰恰好：外出用餐或買便當時，多走幾步路，到水果攤前買份新鮮水果，補充維生素及部分纖維質的攝取。

各式外食組合一比

早餐的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
內容	煎蛋三明治1份 奶茶1杯	肉鬆御飯糰1個 低脂鮮奶1小瓶 盒裝沙拉1盒	水煎包2個 豆漿1杯
熱量	約400大卡	約480大卡	約480大卡
改善建議	1. 自備1顆大番茄或請老闆多加些小黃瓜絲，增加纖維質攝取。 2. 改用低脂奶或脫脂奶替代奶茶，減少脂肪和糖的攝取。	1. 建議食用低於280卡熱量的御飯糰。 2. 沙拉醬建議減量為1/3~1/2量為宜。	1. 素水煎包較適宜，因青菜較多，或是自備1顆大番茄或買盒生菜沙拉，增加纖維質的攝取。 2. 選用清漿或減少糖的用量。

三不五時來點高纖的五穀根莖類：外食族常吃白米飯、炒麵、烏龍麵、炒米粉等，屬於纖維質含量較少的五穀根莖類，建議有時吃些五穀米飯、燕

麥片牛奶、全麥麵包、烤地瓜等纖維質含量高的五穀根莖類，補充纖維質的不足。



午、晚餐的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
內容	滷肉飯1碗、滷蛋1個 炒青菜2種	陽春麵1碗、燙青菜1盤 滷豆干2塊、海帶1份 滷蛋半個	炸排骨便當1個 免費大骨湯1碗 免費紅茶1杯
熱量	約720大卡	約560大卡	約900大卡
改善建議	1. 飯不要全部吃完，留些飯，吸附菜餚中的油份。降低油脂及澱粉類的攝取。 2. 減少1/3~1/2肉燥用量，可降低油脂的攝取。 3. 請將青菜過水或夾上層的青菜，降低油脂的攝取。	1. 減少1/3~1/2肉燥用量，可降低油脂的攝取。 2. 燙青菜淋清醬油，不額外淋肉燥。	1. 主菜以低油烹調為宜，如：清蒸鱒魚、烤雞腿、滷大排等。 2. 飯不要全部吃完，留些飯，吸附菜餚中的油脂。降低油脂及澱粉類的攝取。 3. 湯的鹽分及油脂量較高，建議以1碗為限。 4. 飲料含的糖分較高，建議以1杯為限。

各式小吃的選擇組合

	選擇一	選擇二	選擇三
內容	肉圓1顆	鑊邊撻1碗	阿給1個、魚丸湯1碗
熱量	約350大卡	約312大卡	約550大卡
改善建議	1. 減少1/3~1/2醬料的食用量，可降低油脂及鹽分的攝取。 2. 為油炸食物，不宜多吃。	1. 湯只喝一半，可降低鹽分的攝取。 2. 加上1份燙青菜淋清醬油，不額外淋肉燥，是不錯的正餐選擇。	1. 減少1/3~1/2醬料的食用量，可降低油脂及鹽分的攝取。 2. 湯只喝一半，可降低鹽分的攝取。 3. 其中肉類約有4~5份，可將魚丸湯與人分享，減少肉類的攝取。

人性化醫學

識人一流的醫師

文／洪建德 醫學博士

「醫師做久了，看到新病人，無論是什麼職業、身高、體重、年紀、出生地或教育、社經水準，一眼就看得出來。或者舊病人變胖了或消瘦，多少都有感覺」。這是小時候，做醫生的叔父到家裡做客時告訴我的，等到長大自己當了醫生後，漸漸地也能體會叔父所說的經驗是正確的。

因為每種職業有它自個兒的氣質，大學教授、小學老師，無論是年紀大小、穿著化妝，總是難掩其真實的身份及年齡，尤其是醫師經過各種審視及各年齡層的比對，對年紀的敏感度都相當精準。當然有時為了取悅女性會對病人說：「你們看起來比實際年齡小很多。」病人聽了也很高興，尤其是中年婦女。

對於體重而言，常常來做減肥門診的病人，即使只是瘦了1~2公斤，我都可以看出來，至於出生地口音是山東老鄉、廣東老鄉、浙江老鄉等強烈的口音也都可以一一聽出。至於教育程度、常用何種字眼、社經地位各具其勢，常是一目瞭然。

做為一個人文的醫師，不只是一要掌握病人的生理或是症狀，更重要的是要深入了解疾病的原因，常是由於心理與社會關係所引起的困擾而產生的症狀，這些症狀要是抽絲剝繭後，就有如算命般地可以幫病人解決問題，甚至幫病人指點迷津。

常有病人會問我，他的兒子或女兒該唸什麼科系，或請教有關婚姻的問題。醫師常常化做病人的鏡子，忠實且帶有一點人文關懷的色彩來鼓舞病人。醫師期待病人，除了健康的身體，也要有健康的精神與快樂的生活。設想僅需診察費200元，所花費的代價真是便宜又實在。

