

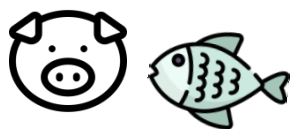
營養教育雙週報

自助餐怎麼選擇，營養師告訴你~

你時常在煩惱外食要吃什麼，又想要吃得健康嗎？該怎麼選菜餚和如何夾菜，才能兼顧美味和健康，這幾招學起來，包你越吃越健康！

1. 澱粉

澱粉是常說的「全穀雜糧類」，建議以高纖為優先選擇，份量跟蔬菜一樣多，**蔬菜吃多少飯就吃多少**。還有！很多看起來像蔬菜，其實都是澱粉，像是**南瓜、芋頭、地瓜、玉米**等都是。如果有吃到它們，記得要減少飯的攝取，互相替換。



2. 蛋白質

是指豆、魚、蛋、肉類，建議以**原型為主**，少加工品，每餐份量為1掌心。**肉、魚類、豆製品、蛋**都是很好的蛋白質來源。

3. 蔬菜

建議各色都吃，並**選擇至少2種顏色**，每天份量最少要**1碗半**，平常蔬菜吃的比較少的人要趁夾菜時多吃一點。另外，像是藻類、菇類、大番茄、黃瓜、冬瓜等也屬於蔬菜類。



4. 健康烹調方式為主

清蒸、水煮、涼拌、烘烤都是很好的選擇。油炸、勾芡、多油炒食物盡量避免。

5. 不選勾芡、醬汁多

勾芡的原料大多是精緻澱粉(像麵粉、太白粉)，營養價值低之外，又會**吃進多餘的熱量**。醬料部分，能不加就不加，有可能會**攝取過多的鈉和糖**。

6. 吃飯的順序

先吃蔬菜、再吃蛋白質、最後吃澱粉，**蔬菜膳食纖維多**可以增加飽足感，以避免攝取過多熱量。

7. 飯後也可以再來份**水果**補充膳食纖維、維生素C。



裕民田食品有限公司