

【營養教育雙週報】我的餐盤-滷味攤這樣吃

吃膩便當，想換換新口味……此時此刻，滷味攤香味四溢，種類好幾十種，我該怎麼挑選呢？



把握「我的餐盤」份數指引，輕鬆把營養帶回家

把握四大原則：

1. **聰明選主食**：建議可選擇蒸煮麵減少身體負擔，一餐一包為佳。

王子麵和鍋燒意麵皆為油炸麵條容易吸湯汁，不推薦食用；冬粉本身熱量低，但其容易吸收滷汁，導致身體攝取過的鈉。

2. **首選原型食物**：選擇一手掌心的原型肉片及豆類製品。

加工食品像貢丸、火鍋料等可改為低脂豬腱肉；百頁及炸豆皮可改為生豆包或豆干，百頁豆腐在製作過程中添加大量油脂製成，口感才會Q彈可口；炸豆皮的油脂含量較高，過多油脂攝取可能會誘發青春痘找上門。

3. **彩虹五蔬果**：挑選不同顏色的蔬果，份數與主食相當。

蔬果中的膳食纖維能夠增加飽足感，也可以促進腸道蠕動、提高免疫力等，注意挑選時，蔬菜可以「深色」蔬菜為主。

4. **高鈉滷汁不要喝**：高鈉滷汁提高罹患心血管疾病的風險。

滷汁為了要抓住顧客的胃，調味時會加入多種醬油及調味料增添風味。