

【營養教育雙週報】我的餐盤-便利超商這樣吃

現代人講求方便、快速的生活型態，外食的比例越來越高，便利超商更是隨處可見，但你有想過在超商的食物怎麼選嗎？跟著以下挑食的小原則，並搭配衛生福利部國民健康署的「我的餐盤」概念，讓你每餐吃得健康、均衡又無負擔!!!



● 看標示

選購時除了要看營養標示中的熱量之外，還要看蛋白質、脂肪、碳水化合物的營養素含量，最重要的有效期限也要記得，建議購買完後的鮮食要盡早食用完畢。

● 均衡攝取

一餐中盡量能攝取 6 大類食物，主食可以選擇烤地瓜、飯糰...；蛋白質像是茶葉蛋、糖心蛋、真空包裝的雞胸肉；蔬菜類可選擇關東煮中的水煮青菜或是盒裝沙拉；水果及堅果超商中也都有許多不同的選擇；飲品也盡量選擇無糖或是豆漿、鮮奶做搭配喔！



● 少加工、原味真健康

選擇原型態的食物，因為加工越少、添加物就越少，也能保留比較多食物的營養價值。

● 3低1高

把握「低糖、低鹽、低油、高纖」的原則，高油、高鹽、高糖的食物要降低食用頻率，重口味雖然好吃但不可餐餐吃，吃多了會影響身體的代謝，也會增加身體的負擔喔！



皇佳食品廠 製