

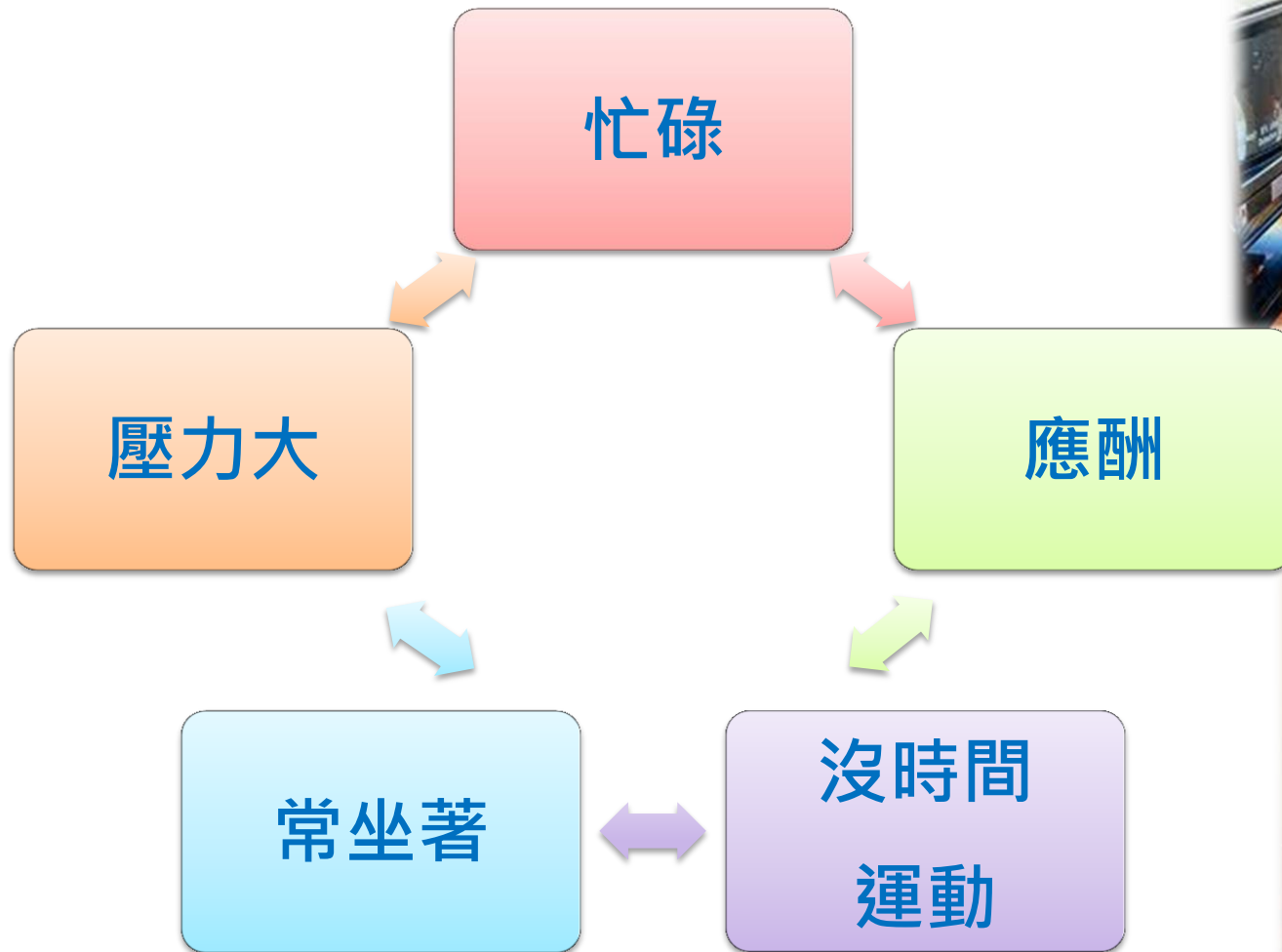
# 外食小技巧



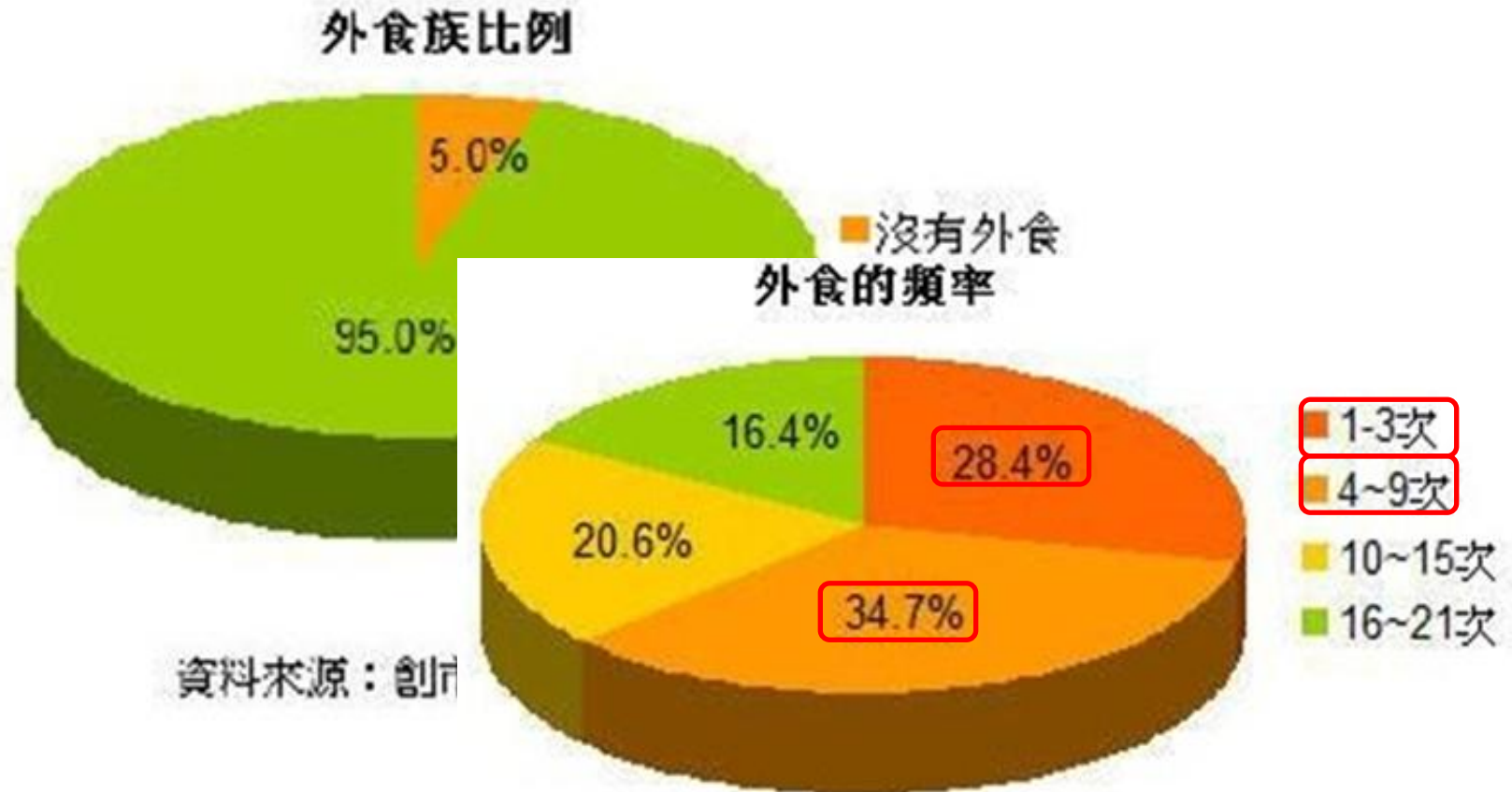
中壢天晟醫院 劉佩君營養師

104/06/10





# 每週外食調查(2014)



Base: 會外食受訪者 N=2,135

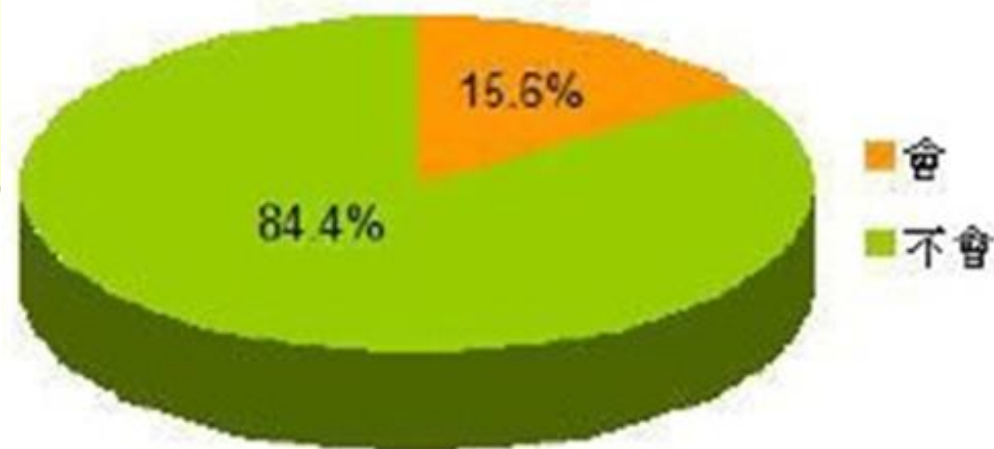
資料來源：創市際市場研究顧問 June 2014

# 每週外食調查(2014)

近一週曾吃的外食種類



吃外食時是否會估算熱量



Base: 會外食受訪者 N=2,135

資料來源：創市際市場研究顧問 June 2014



天成醫療體系

Ten-Chen Medical Group



# 您吃下什麼？

## 市售便當熱量

### 炸雞腿便當

1300大卡

較一般正餐  
多出熱量  
700大卡



### 焢肉便當

900大卡



### 炸豬排便當

1000大卡

較一般正餐多出熱量  
400大卡



較一般正餐多出熱量  
300大卡

註：多餘熱量以體重60公斤成人為例，每日需攝取1800大卡、一餐約600大卡計算

資料來源：衛生署國民健康局

蘋果日報



天成醫療體系

Ten-Chen Medical Group

## 市售便當健康風險

- **油太多**：炸雞腿、炸排骨便當油脂超標，相當半瓶養樂多的油脂
- **鹽分太高**：一個便當含鈉量超過一餐800毫克攝取量，甚至近一天攝取量
- **飯太多**：飯量多達一碗半，燒臘、炒飯甚至達兩碗
- **肉太多**：雞腿、排骨約3-4份蛋白質，加上滷蛋、豆干甚至超量
- **蔬菜量太少**：蔬菜烹調易變色、賣相不佳，因此份量較少
- **醃菜多鹽少營養**：醃菜類膳食纖維少、含鈉量卻高
- **含糖飲料空有熱量**：雜牌養樂多、冬瓜茶空有熱量、營養價值低

畫面翻攝自網路

南部開講整理



# 健康便當概念

- 多蔬、少肉、低熱量：

上班族午餐熱量 女性約500~600卡  
男性約700~800卡

- 每餐一碗蔬菜：

(生食)

蔬菜需1.5~2份，一份約8分碗~1碗

- 蛋豆魚肉只要半個手掌大

- 一餐一份水果：

1份水果約為1個拳頭大

溫哥華溫哥華

南部開講整理







- 中餐
- 西餐
- 日本料理
- 火鍋
- 點心



# 中餐-----大原則

- 多吃**蔬菜**：出門前先吃些蔬菜或用餐時多選擇蔬菜
- **勾芡**食物少吃：魚翅羹或鮑魚羹含有大量太白粉及油
- 油炸類或**脂肪**含量高的食物少吃
- 不必每道肉都吃：選幾道吃就好



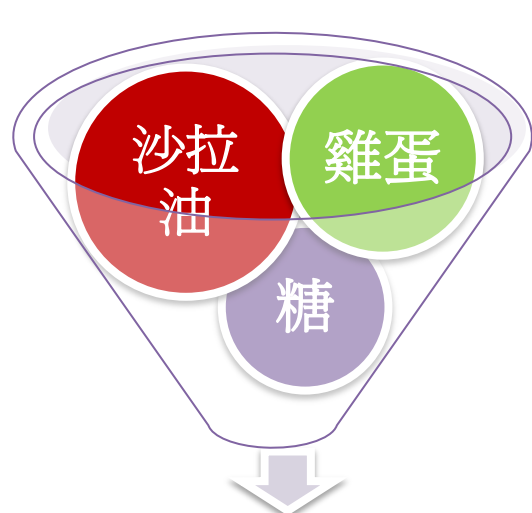
- 低脂肉類：如雞肉、海鮮脂肪量較豬肉、牛肉少。
- 豬肉、牛肉：則可選脂肪含量較少的部位，如豬前後腿肉、里肌肉、牛腿肉、牛腱等。

- 主食類：麵包上不要塗**奶油**，選米飯或馬鈴薯而非麵包。
- 主菜類：選**雞肉**或**海鮮**，減少紅肉攝取。
- 湯汁類：喝**清湯**而非濃湯。
- 沙拉類：選用**和風醬**或**油醋醬**而非凱薩醬或沙拉醬
- 飲料類：**無糖**飲料。





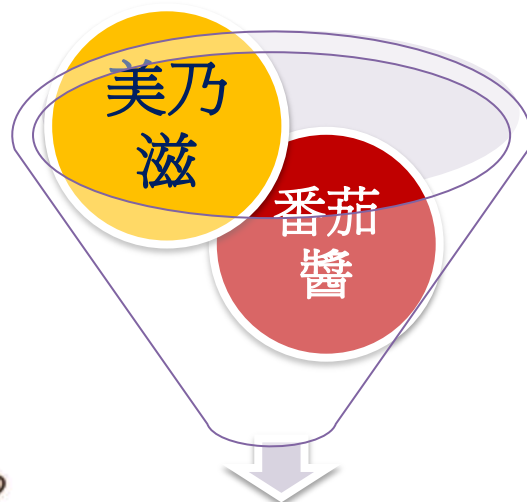
# 醬料陷阱多



美乃滋



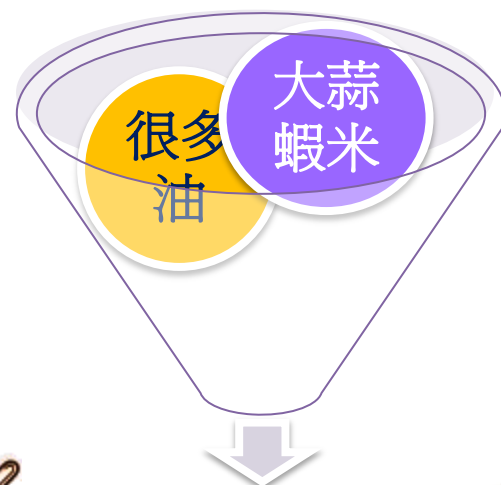
每匙101kcal



千島醬



每匙101kcal



沙茶醬



每匙154kcal

健康  
取代

芥末醬

每匙10-50kcal

和風醬

天然果汁

蔥、蒜、  
蘿蔔泥+醋

# 火鍋

- 湯頭: 可改用**蔬菜**主湯，或將浮油撈掉再喝。
- 火鍋料: 多選**海鮮、雞**，少吃**豬、牛、羊肉**，蔬菜比肉多。
- 加工火鍋料: 多用**天然食物**，少用**魚餃、蝦、餃等火鍋料**。
- 沾料: 可以**醬油、醋與蔥、薑、蒜、辣椒**混合。



- 生鮮類：魚卵、蝦卵的膽固醇含量高
- 碗蒸食物：一碗茶碗蒸等於一顆蛋  
(250mg膽固醇)
- 燒烤食物：鰻魚的脂肪較多
- 拉麵：台灣口味較油膩，儘量不要喝湯汁
- 油炸食物：炸蔬菜、炸明蝦、炸豬排等食物將裹粉的皮去除再食用
- 湯：大多清淡無油，但需注意鹽分過高



# 麵攤、小吃

- 推薦菜單：**陽春麵(湯麵)+燙青菜**，燙青菜一定要記得請老闆不要加一堆醬油、肉燥，吃起來油膩、過鹹。點些小菜，如豆干、滷蛋、海帶、肝連肉等，**不要帶肥肉**。
- **忌鹽酥雞、炸雞排、燴飯、蚵仔煎、羹麵。**





# 天晟醫院 手搖飲料，多有「料」？

粉條奶茶

熱量 1135.4大卡 約**4**碗飯

珍珠奶茶

熱量 925.4大卡 約**3.3**碗飯

鮮百香果QQ綠茶

熱量 806.4大卡 約**2.9**碗飯

古早味冬瓜茶、蜂蜜柚子茶

含糖量 126公克 約**25.2**顆方糖

養樂多綠茶、冰淇淋紅茶、  
鮮百香果QQ綠茶

含糖量 112公克 約**22.4**顆方糖

阿薩姆紅茶、葡萄柚綠茶、  
粉條奶茶、優多檸檬

含糖量 105公克 約**21**顆方糖

喝加料飲料  
主食類食物  
要減少攝取

每日建議  
攝取上限  
為45公克



- 1.每一杯容量為700cc
- 2.一碗飯熱量約280kcal
- 3.一顆方糖約5g

## 冰品含糖飲料熱量比一比

從少冰、  
去冰開始

冰會壓抑味  
覺對甜味的  
敏感度

讓舌頭逐步  
適應低甜度  
的味道

| 品名   | 名稱  | 單位   | 熱量 (Kcal) | 品名 |
|------|---|--|-----------|----|
| 罐裝飲料 | 糖水       | 100mL  | 估算 30~50  |    |
| 手搖杯  | 布丁       | 一個   | 110       |    |
|      | 冰淇淋   | 一球   | 100       |    |
|      | 水果  | 一份  | 60        | 少糖 |
|      | 花生仁   |  | 270       |    |
| 冰沙飲料 | 薏仁       |  | 165       | 沙  |
| 冰棒   | 粉圓       |  | 150       | 冰品 |
|      | 煉乳  |  | 145       | 冰品 |
| 聖代冰  | 巧克力醬     | 化學調味料<br>料少吃為妙   | 125       | 冰品 |
| 紅豆包  | 湯圓      |  | 105       | 冰、 |
| 八寶包  | 芋圓      | 三大匙  | 90        | 煉乳 |
| 資料來源 | 綠豆、紅豆   |  | 60        | 樹人 |
|      | 椰果   |  | 45        |    |
|      | 白木耳  |  | 15        |    |
|      | 仙草     |  | 10        |    |
|      | 愛玉  |  | 5         |    |



# 天晟醫院 當你戒不掉，該怎麼選？

## • 紅茶 VS 綠茶

哪個喝起來比較甜？



綠茶不加糖就能天然回甘



天成醫療體系  
Ten-Chen Medical Group

# 天晟醫院 當你戒不掉，該怎麼選？

## • 奶茶 VS 鮮奶茶

奶精 ≠ 鮮奶

奶精粉含有  
**反式脂肪**，  
對心血管的  
傷害比膽固  
醇還高!!



英式鮮奶茶 <減糖>  
English Milk Tea

鮮奶可減少茶鹼的刺激性，又  
補充鈣質，熱量可少掉1/10



# 天晟醫院 當你戒不掉，該怎麼選？

## • 多多綠茶 VS 檸檬綠茶

700cc多多  
綠茶，含有  
112g的糖，  
相當於吃下  
**22顆方糖！**



**檸檬中的維他命C有抗氧化效果，  
檸檬酸可預防大多數的泌尿道結石**

# 點心熱量比一比

## 蝦咪!?原來它的熱量...

蘇打餅乾



爆米花



PK



以每100g之熱量為比較基準









## 哪一種飯讓妳胖？

|             |       |
|-------------|-------|
| ●炸排骨飯一盤     | 880大卡 |
| ●炸雞腿飯一盤     | 780大卡 |
| ●什錦燴飯一盤     | 666大卡 |
| ●日式鰻魚飯一盤    | 645大卡 |
| ●三寶便當一盤     | 640大卡 |
| ●蛋包飯一份      | 589大卡 |
| ●咖哩雞飯一盤     | 575大卡 |
| ●牛腩飯一盤      | 575大卡 |
| ●炸鱈魚排飯一盤    | 550大卡 |
| ●蝦仁炒飯一盤     | 550大卡 |
| ●筒仔米糕一個     | 330大卡 |
| ●油飯一碗       | 320大卡 |
| ●7-11火腿手捲一條 | 297大卡 |
| ●皮蛋瘦肉粥250克  | 338大卡 |
| ●白飯一碗       | 280大卡 |
| ●7-11肉鬆飯糰一個 | 208大卡 |
| ●地瓜粥一碗      | 210大卡 |
| ●稀飯一碗       | 210大卡 |



## 哪一種麵讓妳胖？

|           |       |
|-----------|-------|
| ●廣州炒麵一盤   | 880大卡 |
| ●炒烏龍麵一盤   | 700大卡 |
| ●紅燒牛肉麵一碗  | 540大卡 |
| ●溫州餛飩麵一碗  | 460大卡 |
| ●鍋燒烏龍麵一碗  | 452大卡 |
| ●乾拌麵一碗    | 400大卡 |
| ●麻醬麵一碗    | 390大卡 |
| ●餛飩麵一碗    | 380大卡 |
| ●雞絲涼麵一碗   | 372大卡 |
| ●魷魚羹麵一碗   | 370大卡 |
| ●肉羹米粉一碗   | 350大卡 |
| ●榨菜肉絲麵一碗  | 322大卡 |
| ●擔仔麵+滷蛋一碗 | 310大卡 |
| ●炒米粉一盤    | 275大卡 |
| ●當歸鴨麵線一碗  | 240大卡 |
| ●切仔麵一碗    | 223大卡 |
| ●蚵仔麵線一碗   | 223大卡 |
| ●米粉湯一碗    | 185大卡 |





## 哪一種包子讓妳胖？

|         |       |
|---------|-------|
| ●割包1個   | 340大卡 |
| ●芝麻包1個  | 280大卡 |
| ●鮮肉包1個  | 270大卡 |
| ●叉燒包1個  | 263大卡 |
| ●素菜包1個  | 202大卡 |
| ●豆沙包1個  | 202大卡 |
| ●芋泥包1個  | 202大卡 |
| ●小籠包1個  | 101大卡 |
| ●燒餅油條1套 | 415大卡 |
| ●花捲1個   | 300大卡 |
| ●饅頭1個   | 280大卡 |
| ●蛋餅1個   | 255大卡 |
| ●牛肉餡餅1個 | 200大卡 |
| ●韭菜盒1個  | 159大卡 |
| ●鮮肉鍋貼1個 | 75大卡  |
| ●豬肉水餃1個 | 25大卡  |



## 哪一種麵包讓妳胖？

|             |       |
|-------------|-------|
| ●炸彈麵包1個     | 540大卡 |
| ●起酥麵包1個     | 440大卡 |
| ●沙拉麵包1個     | 380大卡 |
| ●肉鬆麵包1個     | 360大卡 |
| ●椰子麵包1個     | 300大卡 |
| ●花生麵包1個     | 300大卡 |
| ●紅豆麵包1個     | 280大卡 |
| ●花生厚片吐司1片   | 275大卡 |
| ●奶油麵包1個     | 270大卡 |
| ●美式貝果1個     | 257大卡 |
| ●波羅麵包1個     | 231大卡 |
| ●鹹蔥麵包1個     | 230大卡 |
| ●果醬麵包1個     | 218大卡 |
| ●小餐包1個      | 167大卡 |
| ●白吐司1片      | 150大卡 |
| ●法國麵包6cm/1片 | 147大卡 |
| ●全麥吐司1片     | 144大卡 |
| ●牛角小麵包1個    | 129大卡 |

# 食物熱量大PK

食物熱量知多少?

早餐熱量比一比

便當熱量比一比

麵食熱量比一比

湯品熱量比一比



白飯/280大卡



苜蓿芽手捲/210大卡



滷排便當/757大卡



鍋燒烏龍麵/395大卡



香菇豆腐湯/34大卡



紅豆麵包/240大卡



蛋餅/263大卡



烤雞腿便當/821大卡



紅燒牛肉麵/462大卡



魚肚湯/132大卡



牛角麵包/288大卡



飯糰/312大卡



香雞排便當/929大卡



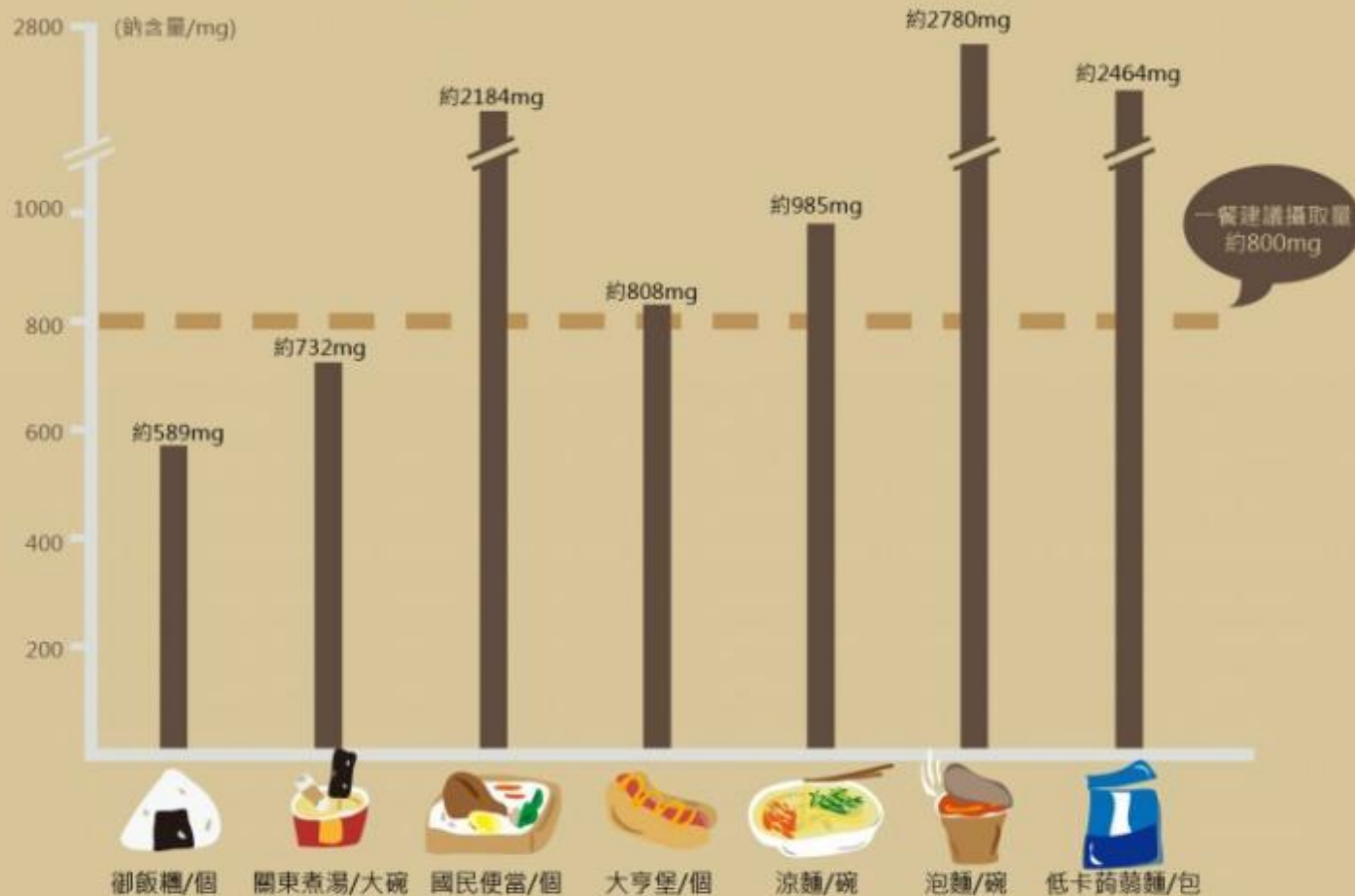
牛肉炒麵/529大卡



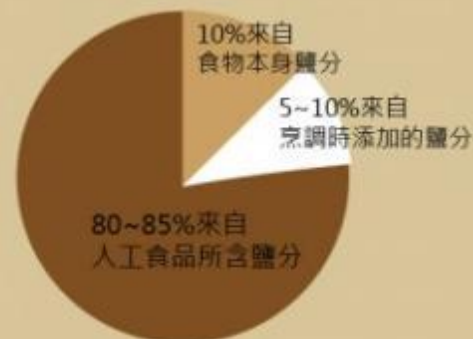
肉羹/209大卡



# 外食族「**鈉**」麼傷身



根據2013年國民營養調查，成年女性每日平均攝取鈉3567毫克、男性4579毫克，遠高過衛生署建議的2400毫克。  
(資料來源:國民健康局)



國人每日攝取鹽分來源比例  
(資料來源:蘋果日報)

鈉攝取過量



腎臟排鈉負擔大



血壓升高以排除多餘鈉及水分

身體排水功能變差

長期血壓高，導致腎衰竭

水腫、心臟負擔大、足部感染

(資料來源:7-11網站及實體商品標示)

# 市售食品鈉含量-泡麵

| 品名    |  | 鈉含量    | 內容量  |
|-------|--|--------|------|
| 海鮮湯麵  |   | 1241毫克 | 58g  |
| 泡菜臭臭鍋 |   | 2231毫克 | 100g |
| 日清大杯麵 |  | 2500毫克 | 104g |



# 市售食品鈉含量-零食

| 品名      |   | 鈉含量    | 內容量  |
|---------|---|--------|------|
| 魷魚絲     |    | 1670毫克 | 135g |
| 脆麵      |    | 1306毫克 | 55g  |
| 起士三明治餅乾 |  | 557毫克  | 87g  |

# 市售食品鈉含量-漢堡

| 品名      |  | 鈉含量    | 內容量  |
|---------|--|--------|------|
| 雙層吉士漢堡  |   | 1205毫克 | 295g |
| 三層牛肉吉士堡 |   | 1120毫克 | 200g |
| 咋啦雞腿堡   |  | 1070毫克 | 186g |

資料來源：國民健康局

## 常見食物鈉含量

| 種 類        | 含納量較高                                    | 含納量較低             |
|------------|--|-------------------|
| 奶 類<br>奶製品 | 乳 酪                                      | 全脂．脫脂奶<br>(每日兩杯內) |
| 肉．魚．蛋      | 醃製．滷製．燻製品<br>(火腿．香腸．肉乾．滷味<br>罐頭鮪魚．炸雞．漢堡) | 新鮮肉．魚<br>家禽．蛋     |
| 豆類．豆製品     | 筍豆．豆腐乳                                   | 豆腐．豆漿．豆乾          |
| 五穀根莖類      | 甜鹹餅乾．麵線<br>油麵．速食麵                        | 米飯<br>冬粉．米粉       |

資料來源：國民健康局

## 常見食物鈉含量

| 種 類 | 含納量較高                 | 含納量較低                |
|-----|-----------------------|----------------------|
| 蔬菜類 | 醃製榨菜. 酸菜<br>加鹽蔬菜汁. 罐頭 | 新鮮蔬菜<br>無人工調味蔬菜汁     |
| 水果類 | 蜜餞. 加鹽果汁<br>罐裝水果      | 新鮮水果<br>無人工調味天然果汁    |
| 油脂類 | 奶油 沙拉醬<br>花生醬         | 植物油<br>未調味堅果(腰果. 瓜子) |
| 調味品 | 豆瓣醬. 沙茶醬. 味精          | 蒜. 薑. 白糖. 白醋. 五香     |
| 其 他 | 雞精. 炸洋芋片. 運動飲料        | 太白粉. 茶               |



# 每日食鹽不超過6公克

- 鈉被列為**規定標示之營養素**

一日建議量：2400毫克

高血壓患者：2000毫克

約等於5-6克鹽巴



- 每日鈉的總攝取量 = 天然食物中鈉含量 + 加工食品與人工調味品中的鈉含量。
- 很多加工食品、調味料都有磷酸鹽，長期使用過多會造成腎臟功能受損。

# 天晟醫院 飲食「四少」，健康更多

- **少油**

多以清蒸、川燙、清燉、涼拌，取代油炸、煎之食物，少食用酥皮等高油脂的加工食物。

- **少鹽**

可主動要求店家菜餚少鹽、少沾醬，也要少吃醃漬品。

- **少糖**

市售飲料含糖量高，建議養成喝白開水習慣。

- **少熱量**

減少高熱量密度食物，如油炸及其他高脂、高糖食物，也應注意分量是否適中。



## 減重一下子 體重管理一輩子

肥胖醫學會醫師：一天少吃一餐減重，  
尤其是少吃早餐，讓人更容易發胖，  
減重後控制飲食至少要五年。





# 做對選擇，你也可以是下一個 健美先生/小姐☺

