

外食族的營養危機?

文/營養科 陳安婷 營養師

現代人忙碌的生活、步調緊湊，加上飲食環境的改變，無法在家自備三餐，為求快速及便利性，購買外食是最有效率的方式之一。然而，外食隱藏著很多潛在的營養危機，導致現在年輕的外食族已有三高的問題；到底外食隱藏著什麼樣的問題呢？就讓我們來一探究竟吧！

一、飲食選購及烹調方式之疑慮

外食族選購不外乎小吃攤、夜市、便當店、餐廳等地點，但誰也不敢保證這些地方的食材來源是安心的？食材備製時有確實清潔嗎？為了提高食物的香氣，使用烹調用油必定會偏多，光是一碗湯麵裡頭可能會加入幾匙的香油，但這些都是不必要的熱量攝取。而在調味上為了迎合大眾喜愛，重口味也變成外食族偏好的口感，不知覺中就攝取了過多的鈉量。

二、營養素攝取比例失衡

大部分的外食特性為高熱量、高澱粉、高油脂及蛋白質，營養素含量不是太多就是太少。舉個例子，一碗陽春麵裡除了麵條與些許蔬菜外，似乎看不到含蛋白質的食物；而吃牛排，除了肉類以外也幾乎不包含澱粉類的食物…諸如此類的飲食，大部分的營養素都是不均衡的，若餐後再購買一杯含糖飲料，就更加重了營養

攝取不均的情況。長期如此的飲食習慣，加上長時間久坐在辦公桌前導致活動量減少，很多上班族就容易出現便秘、膽固醇過高、尿酸偏高、體重過重甚至是血糖偏高等危機症狀。

三、嚴重的蔬菜水果缺乏

牛肉麵、燒烤、火鍋、漢堡、義大利麵、鹽酥雞、珍珠奶茶…都是外食族喜好的飲食，但這些食物通常含有過多的熱量及油脂，且最主要的問題就是缺乏蔬菜及水果。若單吃這些食物的話，根本無法達到衛福部所建議的每日飲食指南中**蔬菜3份及水果2份**的理想目標，因此攝取到的可能都只是空熱量(意即高熱量低營養密度之食物)。長期下來很容易就會造成膳食纖維、維生素及礦物質缺乏等健康問題。

蔬菜水果份數計算方式：



以上幾點就足以證明為什麼外食族容易造成三高。那該如何從外食中吃出健康呢？告訴大家幾個小技巧：

(一)午晚餐盡量選擇以自助餐為主的用餐地點

1.挑選菜色時，先以蔬菜為主：

盡量夾較上層的蔬菜，可以減少油脂的攝取，並且盡可能地挑選顏色豐富的蔬菜，不要單夾綠色蔬菜，以提高各種維生素及礦物質的攝取。

2.選擇肉類時：

盡量避開油炸或是油脂含量高(如三層肉)及勾芡的菜色，主要以白肉(如禽類或魚類)為主，若禽類含有皮，可將皮去掉，可減少脂肪攝取。且應避免選擇加工品食物，因其通常含額外的醣量及鈉量。

3.選擇烹調方式較清淡者：

可多選擇用蒸、煮、滷、燒、燉等方式烹調的菜色，避免油煎、油炸、燴的食物。也盡可能減少醬汁多的菜色，尤其是滷肉，因滷肉汁中所含油脂也不少，應避免將肉汁淋在白飯上，以減少脂肪及鈉含量的攝取。

(二)定時、定量，隨餐調整飲食內容

1.三餐要定時吃：

若飢餓太久再進食時很容易造成肥胖的情況，且份量不可過多，約七分飽是最佳狀態，千萬不可暴飲暴食。

2.隨餐調整份量：

每餐的飲食攝取量，應視自己一天的總熱量攝取而定，假設晚上或是中午有聚會應酬時，可在當日的午餐或是晚餐建議少量吃就好，將總攝取量維持一定，只要能隨自己當日的進餐狀況來調整及平衡，就能避免熱量攝取過多進而降低肥胖的發生。

3.隨餐調整飲食內容：

假設午餐吃了湯麵，晚餐就不要再吃相同類型的食物，可以多變換搭配不同的飲食，把蛋白質或是蔬菜水果補足，只要一天當中有固定吃到至少三份蔬菜與兩份水果即可。還有，若是平常有交際應酬習慣的上班族，可評估聚會時所吃的食物是否均衡，若沒有，可在下一餐時盡可能的選擇蔬菜或水果含量較為豐富的飲食來達到一天的蔬果所需，以彌補上一餐未達到的營養均衡。

只要遵循以上三個小技巧，喜歡外食的朋友們不用刻意拒絕美食的誘惑也能輕鬆的達到飲食均衡。現今外食選擇多樣化，只要把握最主要的原則，**低油、低鹽、低糖、高纖維**，且懂得為自己的飲食做搭配及調整，就不用擔心自己的健康狀況出問題，即使外食也能吃得健康!

