

# 外出進食的要訣

## 外出飲食與健康

外出進食是否健康要視乎所選擇的食物、食物的烹調方法及所進食的食物分量。倘若經常外出進食，又時常進食過多含高熱量、高脂肪或高鹽分的食物，那麼便可能會引致體重上升或影響身體健康。但如果能依照均衡飲食的原則，懂得揀選較健康的食物，飲食有節制，外出飲食也可以很健康。



## 點選食物技巧：

### 1. 點菜前先估計食量，定時定量進食

- 定時定量進食是要避免過饑或過飽，以維持血糖的穩定。
- 點菜前，如能先估計一下能進食的分量，便可避免點選過多的食物。有些食肆所供應的菜式，分量可能較一般的多，不妨先向侍應查詢一下。



### 2. 採用合適的餐單

- 每個人所需的營養和分量都不同，應跟據個人所需設定飲食份量及依照進食。
- 糖尿病患者宜諮詢醫護人員的意見，不應跟隨一般餐單。
- 肥胖的糖尿病患者，宜按照醫護人員的指示，減少進食分量、選擇健康食材及做適量運動，以控制體重。

### 3. 把握自己點選健康食物的機會

- 與家人或朋友外出進食時，不妨建議多點選較健康的食物。
- 遇到一些特別的餸菜名稱，可向侍應查詢所採用的材料或烹調方法，以便更易作出選擇。

### 4. 點選低脂的肉類或豆類製品

- 多選含低脂肪的瘦肉、魚、去皮雞肉、豆腐等。
- 儘量避免含高脂肪，尤其含高飽和脂肪的肉類。例如腩肉、午餐肉、腸仔、雞腳等，或經油炸的豆類製品如豆卜等。



### 5. 多點選含高纖維素的食物

- 高纖飲食能穩定血糖，因為纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間，減低對胰島素的需求。
- 多選含高纖維素的食物，如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；也可多選些含有高纖維素的食物作配菜，例如冬菇、雲耳、甘筍等。



### 6. 減少點選含醬汁的食物、配菜或調味料

- 宜減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等。
- 不宜多選以醬汁或其他調味料烹調的食物，如椒鹽鮮魷、豉椒排骨、葡汁/白汁/茄汁飯麵類等
- 多點選以薑、蔥、蒜、洋蔥等天然調味料烹調的食物。



## 7. 多點選以少油烹調法煮成的食物

- 少油烹調法包括蒸、灼、上湯煮、焗、烤、清燉等，用較少油烹調的食物例子有湯粉麵(如米粉，意大利粉)、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等。
- 儘量避免炸、紅燒等以多油烹調法煮成的食物，例如油條、紅燒排骨等。



## 8. 點選甜品、飲品要適宜

- 一般的甜品含較多糖分 and 熱量，只宜淺嘗，可多選吃新鮮水果作為甜品。
- 飲品方面，宜多選清茶、清水、或少量純果汁，以代替汽水、啤酒、加糖果汁等含高糖分和高熱量的飲品。



## 進食時技巧：

### 1. 均衡和適量地進食

- 外出進食時也要依照均衡飲食之原則，進食時要儘量除去肉類較肥的部分及家禽的皮層。不要在一餐吃下一整天所需的熱量或抱先吃為妙的心態。
- 若有剩餘的食物，可用食物盒載走，不致浪費之餘，亦不用勉強吃罷所有食物。

### 2. 進食前撇走多餘的醬汁，不要以澁汁拌飯

- 宜減少食用含高脂肪或糖分的醬汁，例如椰汁、白汁、咖喱汁、茄汁、沙律醬等
- 避免用澁汁拌飯。

### 3. 慢慢進食，不宜過急

- 進食速度過快不但會容易引致哽咽、令腸胃不適，還會不知不覺地進食過量。
- 宜減慢進食速度。

### 4. 懂得婉拒不健康的食物

- 當朋友或家人給予高熱量、高脂肪或高鹽分的食物時，不妨有禮貌地婉拒這些食物。

## 茶樓點心健康選擇有限



米粉  
蒸鯪魚球  
素菜餃  
灼菜(走油)、水餃湯麵



菜肉包、雞包仔  
蒸饅頭、素菜包  
蒸腸粉(淋上少量熟油 \ 免油)  
蒸蘿蔔糕(避免吃臘味)  
雞絲粉卷、雞絲粉皮  
瘦肉粥、魚片粥  
蓮蓉包、奶黃包



炸饅頭、燒腩卷  
煎腸粉  
煎蘿蔔糕  
炸鯪魚球、椒鹽九肚魚  
春卷、鹹水角、芋角  
鳳爪  
豬骨粥  
鳳爪排骨飯、炒粉麵