



老外吃健康

5招讓您吃出均衡與活力



台灣的外食人口不斷攀升，但是吃得飽卻不見得吃得健康，少油、少鹽、多蔬果，即便餐餐當老外，也能兼顧健康與美味。

熱炒、燒烤、麻辣鍋、鹹酥雞，香噴噴的美食誘惑著飢腸轆轆的胃，忙碌的現代人沒時間下廚，出去吃，就成了填飽肚子最好的辦法！但是外食熱量、含鈉量偏高，且幾乎都是多油、重鹹、少蔬菜，長期下來很容易營養不均，高血脂、心血管等疾病也可能提早報到。

但對上班族而言，外食難以避免，怎麼辦？以下五個原則，讓您做個健康、又有活力的「老外」。

吃的飽也要吃的巧

第一招 經常變換菜色：

為了均衡攝取，外食族最好每天變換菜色，購買時儘量挑選不同的店家，若受限地緣限制，選擇不多，也建議每天可以更換不同的餐點，攝取更多重的蔬果肉類。

第二招 要多吃蔬菜水果：

蔬菜中的纖維素可以加速代謝、吸附毒素、清除宿便及加速血脂代謝的功能，但外食的蔬菜比例偏低，此時就建議在超商選購生菜沙拉，或到小吃店買一份燙青菜來補充纖維素。

第三招 便當不要吃光光：

很多人都有把便當飯菜吃光、不浪費的習慣，但卻可能餐餐造成過量攝取，增加罹病風險，所以為了健康起見，應先吃青菜，之後再吃飯配肉，飯吃不完應丟棄。

第四招 醃漬加工品不吃：

菜脯、豆豉、小魚乾好下飯，卻可能含有過量的鈉，除了造成營養流失外也會增加身體的負擔，而加工食品在製作過程中的添加物，也可能致癌。



第五招 多蒸少炸拒甜飲

油脂是造成肥胖的根源，在外食的選擇上，應儘量以蒸煮的食物為首選，吃油炸物時最好剝掉外皮，減少攝取油脂，另外，少喝含糖的飲料也能降低熱量攝取。

工商社會，外食是不得不的選擇，重要的是如何在做「老外」時，兼顧營養與健康，少油膩、多纖維、豐富飲食，是外食族工作滿分，健康一百的最好良方。