

外食時的健康選擇



小吃

湯品: 貢丸湯、餛飩湯

麵食: 肉羹麵、麵線羹、炒麵、排骨麵

小菜: 豬頭皮、豬內臟類、皮蛋、油豆腐

湯品: 青菜豆腐湯、竹筍湯、紫菜湯

麵食: 乾麵、陽春麵、擔仔麵、清湯麵

小菜: 燙青菜、豆干、海帶、筍絲

自助餐

主菜: 炸排骨、炸雞腿、蝦捲、炸魚排、控肉

主食: 白飯、白稀飯

主菜: 烤雞腿、清蒸魚、滷雞腿、白斬雞

主食: 五穀飯、糙米飯、紫米飯、地瓜飯

如果你每一天有一次選擇

一年後可能增加的體重 (公斤)

奶茶而不是白開水

13

薯條而不是馬鈴薯

10

炸雞而不是烤雞

7

炸香菇而不是燙香菇

4

健康飲食原則

貼心小撇步讓你出門也吃得健康



隨時隨地都能吃得均衡、吃得營養



均衡飲食是健康的基礎

飲食中包括不同種類食物，而營養的基礎在於均衡飲食

重點是每天攝取適當的食物份量及比例

飲食常見問題

- 飲食不均衡
- 多肉少蔬菜
- 多油多鹽的烹調方式
- 經常外食
- 多油少纖維的供食方式
- 三餐不定時

外食族飲食小撇步

記得

不點含糖的菜

不點羹類或濃湯的菜

不點油炸或沾粉的菜

6大健康飲食原則

1 均衡攝取六大類食物
食物的選擇要多元化，避免偏食

2 多吃蔬菜水果，及適量的肉、奶類或其它代替品

多攝取新鮮水果及蔬菜
攝取足夠的膳食纖維
減少高油、鹽、糖或經醃製和加工的食品

3 多選健康烹調方法
採用蒸、煮、燙、涼拌等低油煙方式
少油快炒或少油煎
烹煮或調味時，減少使用油、鹽及糖

4 多攝取鈣質豐富的食物

低脂乳製品及綠色葉菜類含有豐富的鈣質，如莧菜及芥藍菜



5 飲食定時和定量，每日三餐不可少

三餐以五穀為主食



6 以白開水為主要的飲料

白開水是最佳飲料

如欲飲用白開水以外的飲品，請選擇低糖、低脂的飲料

