



外食大學堂~ 開課囉~~

靜宜大學食品營養系

翁瑤琴 助理教授

2012.4.26





主題



- 一、外食族放大鏡
- 二、小吃搜查隊
- 三、外食武功祕笈





主題一：老外？



- 你屬於「老外」一族嗎？
- 一天有幾餐在外面吃？
- 成為「老外」的原因？
 - 老外選擇單





外食族激增、健康勤把關





常見的外食族營養問題



- 飲食不夠均衡（三多兩少）

- 油脂多
- 油炸物多
- 精製糖多
- 蔬菜少
- 水果少

- 維生素B群缺乏

- 肥胖問題⇒代謝症候群

- 膽固醇問題⇒心血管疾病

膽固醇好與壞

有話好說整理

低密度脂蛋白膽固醇(LDL)：

「壞」膽固醇。血管阻塞、硬化元凶，宜低於100mg/dl

高密度脂蛋白膽固醇(HDL)：

「好」膽固醇。將血管上多餘LDL運回肝臟排除。

男性宜高於40mg/dl、女性宜高於50mg/dl

總膽固醇宜低於200mg/dl



外食分幾類?



• 常見外食種類

1. 便當、自助餐、麵類
2. 路邊攤小吃**
3. 便利商店
4. 速食
5. 火鍋
6. 素食
7. 中式宴席
8. 各國料理 (西餐、日式、義式、泰式等)





外食的陷阱(1)



1. 便當、自助餐、麵類

- 油脂多、醬料多、青菜少

2. 便利商店

- 看營養標示、注意隱藏油脂、多方面選擇

3. 速食

- 烤的比炸的好，單點比套餐好，濃湯、薯條要限量！

4. 火鍋

- 蔬菜湯頭最好、主食要限量、少選加工食品、沾料自己調



外食的陷阱(2)



1. 素食

- 天然ㄟ最好，堅果種子也要吃、油量調味要小心！

2. 中式宴席

- 出門先墊胃、無糖飲料最好喝、內臟海鮮烏魚子要限量、點心要節制、多選冷蒸燉烤煮！

3. 各國料理(西餐、日式、義式、泰式等)

- 吃到飽≠吃到寶！聚餐也可純喝茶

4. 路邊攤小吃**



主題二：小吃搜查隊



- 小吃也是有歷史的~~
- 美味≠健康（恐怖的地方）
- 熱量密度
 - 每公克食物所提供的熱量
- 小吃搜查單
 - 十大危險小吃
 - 五大健康小吃

小吃悄悄讓你肥



十大高熱量危險小吃

排行	種類	熱量密度 (大卡/克)	熱量(每份) (大卡/克)
1.	鹽酥雞	3.9	585/150
2.	蔥油餅	3.78	541/143
3.	鍋貼	3.06	753/246
4.	大腸包小腸	2.68	582/217
5.	滷肉飯	2.25	648/288
6.	油炸臭豆腐	2.13	565/265
7.	米糕	1.98	672/340
8.	肉圓	1.85	324/185
9.	蚵仔煎	1.55	516/332
10.	蚵仔麵線	1.01	415/412

出處: 台灣小吃營養大解析



叫我第一名：鹹酥雞



• 如何聰明吃

- 最好不吃
- 真的嘴饞，也務必多人共食

• 材料：

- 雞肉
- 醬油+糖+黑醋+米酒+胡椒粉+五香粉
- 太白粉水、地瓜粉
- 沙拉油

• 罪狀：油(2大匙)+粉

- 150克裹粉酥炸 $\approx$ 585卡
- 油質好壞？



我是第二名：蔥油餅



• 如何聰明吃

- 蔥油餅、宜蘭蔥餅都是少吃為妙
- 不該當成正餐

• 材料：

- 中筋麵粉、蔥花、鹽
- 沙拉油

• 罪狀：

- 兩片蔥油餅就有500卡熱量。
- 油(2大匙)
- 粉(一碗飯)
- 油質好壞？



第三名: 鍋貼



• 如何聰明吃

- 單點兩、三個淺嚐即止
- 蒸的比煎的好

• 材料:

- 絞肉、(菜)、鹽
、麵粉、沙拉油
、麵粉水

• 罪狀:

- 五花肉、麵粉水
、沙拉油
- 10個鍋貼=1.5碗
飯+2大匙油 $\approx$ 700
大卡



第四名：大腸包小腸



• 如何聰明吃

- 兩、三人分食一份
- 減少最後的醬料

• 材料：

- 糯米腸+香腸
- 醬料

• 罪狀：

- 香腸的五花肉
 - 糯米影響血糖
 - 重鹹醬汁(高鈉)
 - 大腸包小腸=
- 0.8碗飯+2大匙油
≈550大卡



第五名:滷肉飯



- 如何聰明吃

- 視為正餐，非點心或消夜
- 搭配燙青菜
- 用雞腿肉取代肥肉
- 花生粉改用腰果打成粉

- 材料:

- 五花肉、冰糖、醬油、油蔥酥、甜花生醬、胡椒粉

- 罪狀:

- 香、滑、好吃!
 - 油油油~~
- 滷肉飯=1.5碗飯+2大匙油 $\approx$ 650大卡
- 高飽和脂肪的油脂
 - (壞膽固醇增加)



第六名：油炸臭豆腐



• 如何聰明吃

- 以蒸、煮為宜
- 不喝麻辣湯底
- 多人分食

• 材料：

- 豆腐
- 沙拉油
- 泡菜

• 罪狀：

- 油炸(致癌物質)
- 泡菜中的糖
- 一份油炸臭豆腐
=2大匙油
≒500~600大卡



第七名: 米糕



- 如何聰明吃
 - 選份量較小筒仔米糕
 - 花生粉及醬汁要限制

- 材料:

- 圓糯米、乾香菇、梅花肉片、油蔥酥、香油、(栗子)、花生粉、醬汁(番茄醬、海山醬)

- 罪狀:

- 糯米影響血糖
- 油脂、醬汁
- 米糕=1.5碗飯+1.5大匙油 $\cong$ 650大卡



第八名: 肉圓



- 如何聰明吃
 - 南部口味的蒸肉圓
 - 避免淋上過多醬料

- 材料:
 - 五花肉、筍絲、香菇
 - 外皮
 - (地瓜粉+太白粉)
 - 沙拉油
- 罪狀:
 - 油炸或油泡
 - 肉圓=1碗飯+1大匙油 $\approx$ 400大卡



第九名: 蚵仔煎



• 如何聰明吃

- 多加點蔬菜、少放勾芡
- 甜醬汁和醬油自己決定

• 材料:

- 蚵仔、雞蛋
- (茼蒿菜)等蔬菜
- 太白粉芡水
- 沙拉油(豬油)

• 罪狀:

- 豬油、濃稠勾芡
- 蚵仔、雞蛋
 - 高膽固醇
- 醬汁
- 蚵仔煎=0.9碗飯+1.5大匙油 $\approx$ 500大卡



最後一名啦: 蚵仔麵線



• 如何聰明吃

- 儘量選擇勾芡較不濃稠的店家
- 大腸、肉羹能免則免

• 材料:

- 紅麵線、紅蔥頭、油蔥酥、柴魚片、蒜頭、醬油、鹽、冰糖、地瓜粉、香菜、工研烏醋、蚵仔

• 罪狀:

- 厚重勾芡
- 蚵仔、大腸
 - 高膽固醇
- 蚵仔麵線=1.5碗飯
≒300~400大卡



我也是有被點到名: 珍珠奶茶



- 如何聰明吃
 - 奶精換成鮮奶
 - 減糖或無糖或代糖
 - 減少珍珠量

- 材料:
 - 糖、奶精、珍珠
- 罪狀:
 - 奶精
 - 反式脂肪酸(心血管疾病)
 - 珍珠(八成含防腐劑)
 - 700C.C. 珍珠奶茶 =
1碗飯 + 2匙油
≅ 400大卡



路邊攤小吃

注意份量！



• 小吃的陷阱

- 高油：炸天婦羅、肉圓、雞排
- 芡芡：羹湯、蚵仔煎
- 糯米：米糕、大腸圈
- 低油：山粉圓、愛玉、關東煮



• 小吃怎麼吃？

- 一起逛夜市，一起分享！
- 小心美味沾醬。
- 避免羹類或炒的麵食。
- 湯麵優於乾麵，優於麻醬麵或榨醬麵。
- 調整搭配方式。





其他危險小吃



- 低卡?
- 無糖?
- 節慶小吃
 - 肉粽
 - 湯圓
 - 月餅





小吃也是有健康的啦



5大健康小吃

種類	熱量密度(卡/克)
米苔目湯	0.3
蔬菜類滷味	0.7
花生仁豆花	0.81
潤餅 (去除花生粉和蛋酥)	1.4
碗粿	1.5

資料來源/

1. 《台灣小吃營養大解析》，
中華民國糖尿病衛教協會編印
2. 台北馬偕醫院營養師趙強
製表/王彩鵬



健康小吃一：米苔目湯





健康小吃二：蔬菜類滷味





健康小吃三：碗粿



注意沾醬！





健康小吃四: 潤餅





健康小吃五: 豆花



搭配天然五穀雜糧配料！





不怕變胖的健康美食



不擔心變胖的健康美食！

水果：葡萄、西瓜、蓮霧、楊桃、柳丁、橘子……等。

蔬菜：番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、彩椒……等。

飲料：低脂鮮奶、原味低脂優格……等。

小點心：豆干、低脂的小餅乾、牛肉干……等。





飲食高低熱量比一比， 油脂減多少賺多少



- 吃湯麵不吃乾麵
- 蒸的比炸的好
- 燙煮比油煎、碳烤佳
- 勾芡類湯料要分離
- 組合式小吃為首選
- 刻意加強蔬果
- 選低熱量甜點
- 特色美味，小嚐即可。



主題三：外食武功祕笈



- 對抗減重的三大障礙
 - 障礙1: 飢餓
 - 障礙2: 減重平原期
 - 障礙3: 復胖
- 練就一身外食輕功



障礙1: 飢餓



- 減重初期或許可以忍受少吃所造成的飢餓，但時間一久，再加上周遭的誘惑……
- 耐不住飢餓功虧一簣，反而讓體重數字往回提升。
- 飢餓感：因為血糖降低。
- 飢餓後半小時，身體會調適血糖，分泌升血糖激素，促進肝醣分解&糖質新生作用，提升血糖濃度，所以通常餓過一段時間後，就不會覺得餓了！
- 克服飢餓，與減重態度、決心有很大的關係。
 - 在飢餓感作祟時，一定要保持正確的態度



想放棄時，怎麼辦？



- 確切訂出每週的減重目標。
 - 一週要減0.5公斤、1個月要減2公斤、3個月之後一定要比現在看起來苗條等。
 - 在生活空間可見之處，貼上可以激勵自己控制慾望的標語。
 - 「1個月減2公斤，絕不放棄！」
 - 「一定要甩掉10公斤肥肉，堅持、堅持、再堅持！」
 - 貼上偶像照！



肚子好餓，怎麼辦？



- 減重時對食物的慾望尤其強烈，許多人常常難抵抗食物的誘惑。但是，為了克制自己想吃的衝動，一定要確實分辨自己是真的餓了？還是只是單純嘴饞、想吃東西？
- 如果是對食物的渴望，就要克制，不可逞一時的口腹之慾，避免吃進過多熱量的食物。如果確定是飢餓，便可適度補充低熱量食物。



嘴饞的時候，怎麼辦？



- 分散注意力，可以找人講話、看電視，以分散想吃的慾望。
- 心理建設、自我暗示：「好吧！我又想吃了，但我可以克服它的，沒有事可以難倒我的。」
- 遇到飢餓難耐，無法忍受時，可以適時選擇一些低熱量的食物充飢。如水分多的、纖維多的、糖份少的、油脂量少的食物。



有應酬時，怎麼辦？



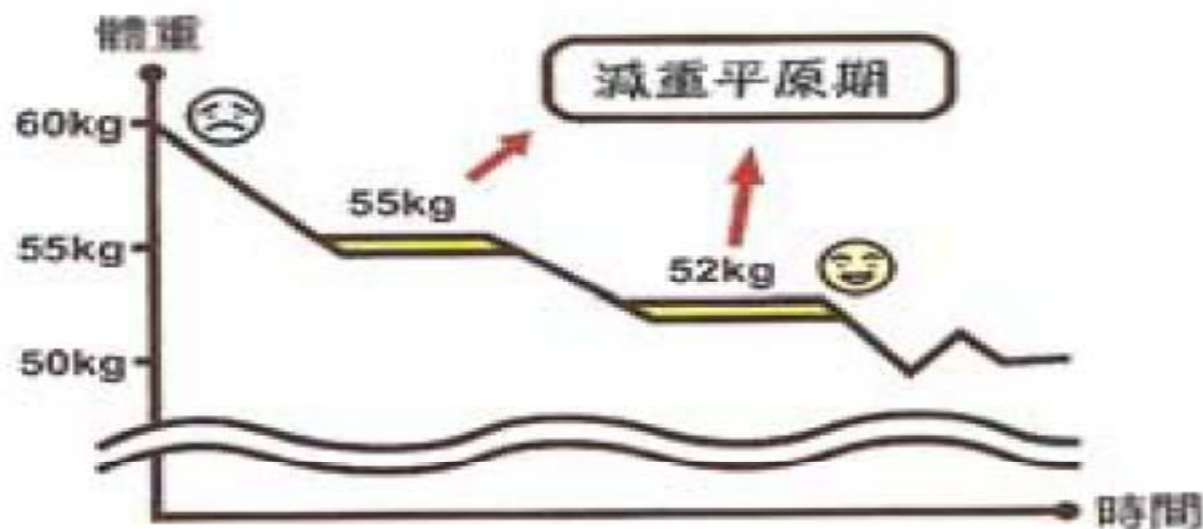
- 先想想可吃的食物，哪些食物不能吃或限量食用，盡量避免碰那些易胖的食物。
- 避免空腹參加應酬，可先吃些低熱量、易有飽足感的食物，幫助自己拒絕或降低眼前美食的誘惑。
- 應酬時，每一口都要細嚼慢嚥，減緩動筷的速度。



障礙2：減重平原期



- 一開始，體重的減輕是因為體內肝醣分解及身體水分的流失，之後才會開始分解體內脂肪。當體內流失水分，攝食的飲食熱量又偏低時，就會使身體的基礎代謝速率下降。這時候身體活動量減緩，反而會減少身體的耗能，導致體重不易降低。





對抗減重平原期這樣做！



- 減重平原期：人體對食物的利用效率會提高，是體內自動調整維持代謝平衡的狀態。
- 調整的重點：
 - 強化減重動機，不要因為平原期而放棄。
 - 繼續維持低熱量，營養均衡的飲食概念。
 - 千萬不可以不吃，而是要再減少食物攝取量，以突破減重障礙。
 - 強化運動習慣、增加運動量，尤其是有氧舞蹈、腳踏車、快走、爬山等有氧運動。



障礙3: 復胖



- 為什麼會復胖？

- 不當的快速減肥法

- 只求減重，忽略運動

- 運動可以燃燒三酸甘油酯，使脂肪細胞變小。

- 規律的運動習慣，不只可以消耗熱量，還有助於基礎代謝率的提升。

- 壓力及身體機能變差

- 不健康的減肥使身體機能變差，顧慮身體健康又開始吃吃喝喝，很容易又回到原來的體重。

- 必須徹底執行營養均衡低熱量攝取配合運動的健康減重法。



外食原則



- 熟悉並牢記自己可吃食物的份量
- 均衡搭配
- 多選擇低油及清淡的食物
- 少選擇吃到飽的餐廳
- 適時使用代糖
- 日式比中式好，中式比西式好





練就一身外食輕功



- 以全穀根莖類為主。
- 多吃蔬菜、水果，代替飲料、糕點等甜點。
- 多選擇有益的天然飲料，如白開水、無糖飲料、脫脂奶或低脂奶、鮮榨果汁。
- 去掉肥油與外皮。
- 多選擇清蒸、滷、煮的菜餚。
- 避免選擇炒、煎、炸等食物。
- 少選擇高熱量、高脂肪的點心。
- 避免加工、醃製或煙燻食物。
- 避免用滷汁拌飯。





怎麼吃，可以少一些熱量？



- 少量多餐、定時定量、細嚼慢嚥
- 改變進餐順序
- 改變食物的選擇
- 專心吃飯
- 拒當垃圾桶
- 吃完飯立刻刷牙
- 限制或減少吃零食
- 不喝加工飲料、少吃冰食





減少食物刺激技巧



- 通知朋友們勿送糖果、點心、巧克力、餅乾或蛋糕等高熱量的食物。
- 進入餐廳前，先決定好要點的菜。
- 吃完飯後立即離開餐桌。
- 減少進入蛋糕店及點心部門。
- 定時吃飯，不要接近冰箱。
- 把零食及其他高熱量的食物收藏起來。
- 好東西要跟好朋友分享（送出去）。





千萬不要忘記



- 不偏食, 不暴飲暴食。
- 睡前三小時及運動前後兩小時禁食。
- 應均衡地攝取各類食物。
- 隨時想到“我要減重”!!
- 隨時給自己鼓勵!
- 生氣、無聊的時候去散步、聊天, 不要去吃東西。

沒錯, 就是這樣, 繼續!!





外食八大密技



- 先減次數
 - 能點蒸煮
 - 可烤可滷
 - 口乾舌燥
 - 真的想吃
 - 呼朋引伴
 - 不沾醬料
 - 點菜機車
- 再減份量
 - 就捨煎炒
 - 何必油炸
 - 開水最棒
 - 找人分享
 - 分量減半
 - 沒有負擔
 - 身材婀娜



努力練功!!!



瘦身非難事！
堅持再堅持！

