

101-2體控班第五周簡報
外食健康吃

本周簡介

1. 說明各種外食的技巧
2. 包裝食品的熱量計算

說明各種外食的技巧



外食一族應注意的飲食原則

1. 吃飯前先喝清湯或白開水，增加飽足感。
2. 飲食上應盡量習慣味道較淡的料理。
3. 水果中含有果糖，吃過量也會造成肥胖。
4. 市售飲料每瓶約含100-150大卡左右，因此減肥時應盡量飲用無糖飲料或礦泉水。

外食一族應注意的飲食原則

5. 茑芡食物所含熱量頗高，宜少食用。
6. 油炸性的調理食物宜盡量避免食用。
7. 點選小菜宜適量勿過量。
8. 去皮的肉類比含皮的肉類少了5%的熱量。

外食一族應注意的飲食原則

9. 鯛魚、鰈魚、比目魚等白肉魚所含的脂肪比秋刀魚、鰻魚、鮭魚、鱈魚來得少。
10. 砂糖一匙含19大卡，奶精一球含26大卡，所以喝咖啡或紅茶時可使用代糖來減少熱量攝取。
11. 晚上8點以後或睡前3小時不宜食用任何食物。

外食一族應注意的飲食原則

12. 儘量**避免酒精性飲料**的攝取。每克酒精提供**7大卡**的熱量。
13. **蒟蒻**是一種**低熱量食品**，想吃東西時不妨來碗蒟蒻麵。
14. 要喝**牛奶**應喝**脫脂或低脂牛奶**，避免全脂牛奶及調味乳。

外食一族應注意的飲食原則

15. 外食時日式比中式料理好，中式料理又比西式料理好。

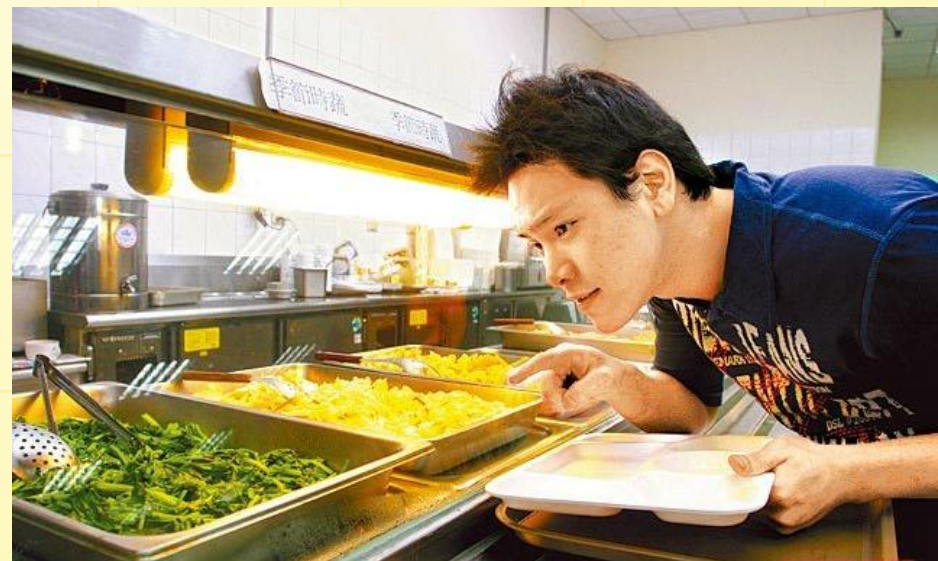
16. 不吃肉、不吃飯，光吃蔬菜、水果等偏食減肥法是不健康的。不健康的減肥法易造成體重快速復胖。

外食一族應注意的飲食原則

17. 膳食纖維可提供飽足感，宜多食用。
18. 飯後刷牙可減低過度的進食的機會。
19. 狼吞虎嚥的人比細嚼慢嚥的人更容易發胖。

外食一族應注意的飲食原則

20. 購物時，請注意食物標示，多選取**低熱量**、**高纖維**的食物。



包裝食品的熱量計算



包裝食品的『身份證』

營養標示

營養成分表	每100公克
熱量	2
蛋白質	18.4
脂肪	9.0
碳水化合物	45.1
纖維素	4.0
鈉	4.0

以「每一份量」做為標示基準

- 每一份量25公克
- 本產品1包52公克，故本包裝含2.1份

營養標示	
每一份量 本包裝含	25 公克 2.1 份
	每份
熱量	109 大卡
蛋白質	1.8 公克
脂肪	4.5 公克
飽和脂肪	2.3 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	15.3 公克
鈉	138 毫克

品名：陽光滋味蔚藍海苔多穀片
原料：烘培玉米、全麥、植物油、米、玉米、糖、燕麥、大麥、味精、醬油粉、食鹽、海苔粉、海苔片、海鮮調味粉
重量：52公克
有效日期：標示於包裝上
保存期限：八個月

製造商：台灣百事食品股份有限公司
廠址：744台南縣
181 011

- 每喝1份的本產品(即25公克)會喝到如左標示之營養素量

以「每100毫升/公克」做為標示基準



•每喝100毫升的本產品會喝到如左標示之營養素量，所以喝完本罐飲料，將吃進去左表格所標示營養素含量的3.3倍。

•總重量為330毫升

列出「每人每日建議攝取量」的百分比



•每日營養素攝取量之基準值：
熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪55公克、碳水化合物320公
克、鈉2400毫克

聰明避開熱量高、脂肪多的食品

蛋捲

主要成分：麵粉、特級砂糖、植物油、新鮮雞蛋

產品營養標示

每一份量 72 公克 本包裝含 8 份		每份
熱量		408 卡
蛋白質		4.6 公克
脂肪		26 公克
飽和脂肪		7.9 公克
反式脂肪		0 公克
碳水化合物		39 公克
鈉		46 毫克

多少算是高熱量？

$$\begin{aligned}\text{熱量密度} &= \frac{\text{每份熱量}}{\text{份量}} \\ &= \frac{408(\text{卡})}{72(\text{克})} \\ &\approx 5.6(\text{卡/克})\end{aligned}$$

- ▶ 熱量密度是每 1 公克食物的熱量
- ▶ 熱量密度 > 4 ，即屬高熱量食物

你攝取的熱量，多少來自脂肪？

脂肪熱量比(%)

$$\begin{aligned}&= \frac{\text{脂肪量} \times 9(\text{卡})}{\text{熱量}} \\ &= \frac{26(\text{克}) \times 9(\text{卡})}{408(\text{卡})} \times 100\% \\ &\approx 57\%\end{aligned}$$

- ▶ 1 公克脂肪的熱量 = 9 卡，將脂肪量 $\times 9$ ，再除以熱量，等於吃下這份食物，從脂肪所攝取的熱量比例
- ▶ 自脂肪而來的熱量，建議不要超過 **30%**

總結

1. 大學生大多以外食為主，因此體重控制時培養良好的外食技巧顯得格外重要，可以降低很多熱量的攝取，也可以藉由這些小技巧選擇更多健康適合的食物。
2. 學會計算包裝食品的營養標示及熱量代換後，選購食品可選擇低糖、低油、低鈉、低熱量的食物。