

# 外食族

文 / 楊忠偉 臺中慈濟醫院營養組組長

上班族工作忙碌，很多人以外食為主，三餐沒辦法定時、定量，又得應酬，很晚才吃晚餐，到底要怎麼吃，才可以控制血糖呢？

美國糖尿病學會建議，最有效維持血糖穩定的方法是正確控制飲食。對於三餐老是在外吃的「老外」——外食族來說，只要掌握「少油、均衡、適量」三個重要的飲食正確技巧，即使是糖尿病人也可以把血糖控制好，達到捍衛健康目標。由營養師訂定的外食族把關要領如下：

## 一、早餐：

減少攝取過高的油脂，燒餅油條、乾麵、漢堡、水煎包、蛋餅等早餐含比較高的油脂量，大家常買的西點麵包也隱藏大量的油脂與有害健康的反式脂肪酸，建議以清淡食物如：饅頭、土司、清粥、麥片等取代。

飲料選擇以蛋白質類飲料，如脫脂或低脂奶、豆漿等為佳；米漿或薏仁漿等為主食類飲料，若要食用，需和早餐的主食合併計算一餐總糖量。避免選擇空有熱量、沒有營養價值的奶茶、含糖茶類飲料。如果想來杯咖啡或茶提神，應以無糖、不加奶精取代，或者改加鮮奶、豆漿。

# 飲食原則

## 二、午、晚餐：

建議每餐搭配適量主食及蛋白質類，少量油脂，攝取大量蔬菜。

- A：**主食類為含醣食物，直接影響血糖，用餐時應區分那些食物為主食類，並將分量控制在營養師的建議量。
- B：**外食族蔬菜常會攝取不足，蔬菜中纖維具有維持腸道正常功能、預防便秘、穩定血糖等作用，因此外食族朋友記得要叫盤燙青菜，或於晚上回家後再補足蔬菜量，每日需吃一碗半以上的蔬菜會更好！
- C：**盡量選擇菜色清淡、較均衡餐廳來聚餐，如：日式餐廳、簡餐餐廳、自助餐或一般臺式餐廳。
- D：**少油進食技巧，包括去皮（裹粉油炸的皮含油量高）、少喝湯（特別是濃湯、芎芎湯汁，其含油量及醣分也高）、不拌醬汁、少吃炒麵或吃湯麵時不喝湯來降低油脂攝取、少吃加工品，盡量選擇新鮮食材菜色、減少沾醬。
- E：**減少果汁、汽水等含糖飲料，以開水取代。



● 一般而言，正餐主食類的建議食用份量為：男性 4 份，女性 3 份。

換算為飯量：八分滿 = 3 份，1 碗 = 4 份；

稀飯或麵：一碗半 = 3 份，2 碗 = 4 份；

水餃：9 顆 = 3 份，12 顆 = 4 份。

但同一餐中有吃到其他五穀根莖類，如：南瓜、玉米、地瓜、芋頭等，記得要適量並扣除飯或麵等主食類的份量，以免一餐醣量過量。

## 看營養標示 注意碳水化合物含量

都說「病從口入」，如果各種食物代表不同的入口，「營養標示」就像是一把決定走向健康或是疾病的鑰匙，看不懂鑰匙就可能走錯門，影響一生的健康，所以學會看營養標示非常重要。

藉由標示內容可以了解所吃的食物營養成分及熱量。標示內容中的營養成分可分為熱量來源和非熱量來源營養素二大類。

熱量來源營養素可提供熱量，包括：醣類(碳水化合物)、脂肪、蛋白質三種，醣類、蛋白質每公克產生四大卡，脂肪每公克產生九大卡。

非熱量來源營養素為調節生理機能但不能產生熱量之營養素，如：衛生法規規定應標示的鈉，或出現於該食品營養宣稱中的營養素，如常見的鈣、鐵等。

營養素中「碳水化合物」直接影響血糖，所以在閱讀營養標示時，先看食物的碳水化合物含量，並計算自己所吃進去的量。每吃進去十五公克碳水化合物便相當於吃一份醣類食物(等於四分之一碗飯或一個拳頭大小的水果)，所以自己吃進去多少食物，就可以換算成碳

水化合物含量，再取代正餐或點心中等分量的醣類，以維持固定總醣量攝取，才可以讓血糖穩定。

其次，看脂肪含量，脂肪過多(特別是飽和脂肪酸及反式脂肪酸)易導致肥胖及心血管疾病，所以應多選擇低脂食品，一般烹調用油每日建議控制二至三湯匙以內，並以此量來評估該食物佔掉多少油量，減少飲食中油脂攝取。

最後，要看標示內容中的蛋白質及鈉量，蛋白質雖然影響血糖不明顯，但針對腎病需限制蛋白質攝取的個案，則需經過營養師計算後再食用，每吃七公克蛋白質需扣掉飲食中一兩(分)蛋白質類食物(豆、魚、肉、蛋類)。鈉的建議攝取，建議每日總攝取量應小於兩千四百毫克，所以要避免鈉含量高的食物，以免血壓升高及水腫情況產生。

一般人知道營養標示很重要，但往往看了半天卻忽略重要的一件事，那就是閱讀營養標示時要注意標示單位，有的包裝以一百公克或一百 cc 為單位來標示；有的以每分來標示，至於每分含多少重量、多少包、片、需仔細算一下，不要看錯單位而估算錯誤，如果有不了解的地方，也可以請教營養師幫忙計算。