



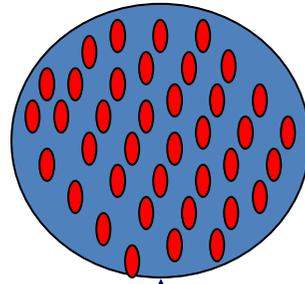
外食優選擇

揭開外賣食物的祕密



倪雲卿營養師

脂肪細胞



三酸甘油酯

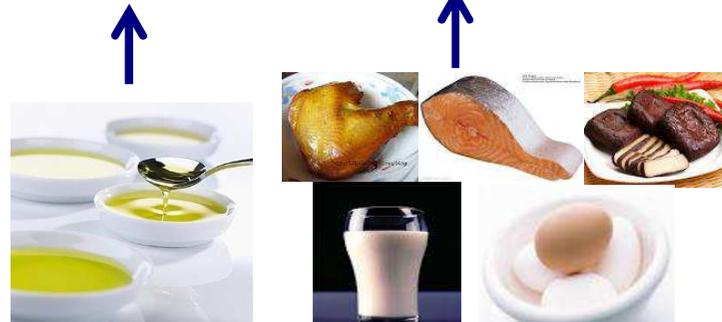


醣類 4大卡
(澱粉、糖份)



過多的熱量

脂質 9大卡 蛋白質 4大卡



酒精 7大卡



你也是外食一族！



- 「2008年外食人口飲食習慣大調查」-營養師全國聯合會
- 有高達八成以上的人一週外食5天
 - 36%的人每天吃超過5份肉
10%每天吃超過10份肉
 - 僅有3%的人每天會吃到3蔬2果

你也是外食一族！



- 2013 - 《天下雜誌》調查顯示，有35%受訪民眾每週超過2天在外食，其中39歲的

年輕學生、社會新鮮人
是外食主力客層

至少
顯示
喜歡吃
台
澎湃

2014/04/14報導

TVBS新聞台

全台外食族2千萬人



資料來源: 全國經濟發展委員會

台北
NAS
4027.59
▲ 27.86

台外食人口"2千萬" 兩餐外食者佔八成

外食族高花費

瑞光路 B5新聞台

台北
NAS
4023.46
▲ 23.73

"外食族年吃5千億" 可造十座台北101

口味是否決定了外食頻率？

- **口味重**者外食頻率較高、較常額外添加調味料、也較常攝取高油脂食物

(<http://ir.cnu.edu.tw/handle/310902800/24727>)





外購餐食的特性

- 外食美味、方便、多樣化
- 4高：高熱量、高油脂、多鹽份、多糖份
- 1少：少纖維

減重時期熱量攝取

成年男性每日建議攝取熱量為2000~2200大卡

	早餐	午餐	晚餐	總熱量
成年男性	400~500	800~900	800~900	2000~2300
減重時期	400	600	600	1600

減重時期熱量攝取

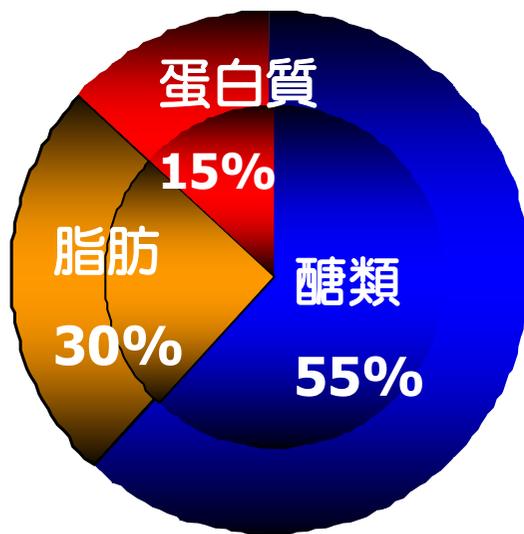
成年女性每日建議攝取熱量為1500~1800大卡

	早餐	午餐	晚餐	總熱量
成年女性	300~400	600~700	600~700	1500~1800
減重時期	300	450	450	1200

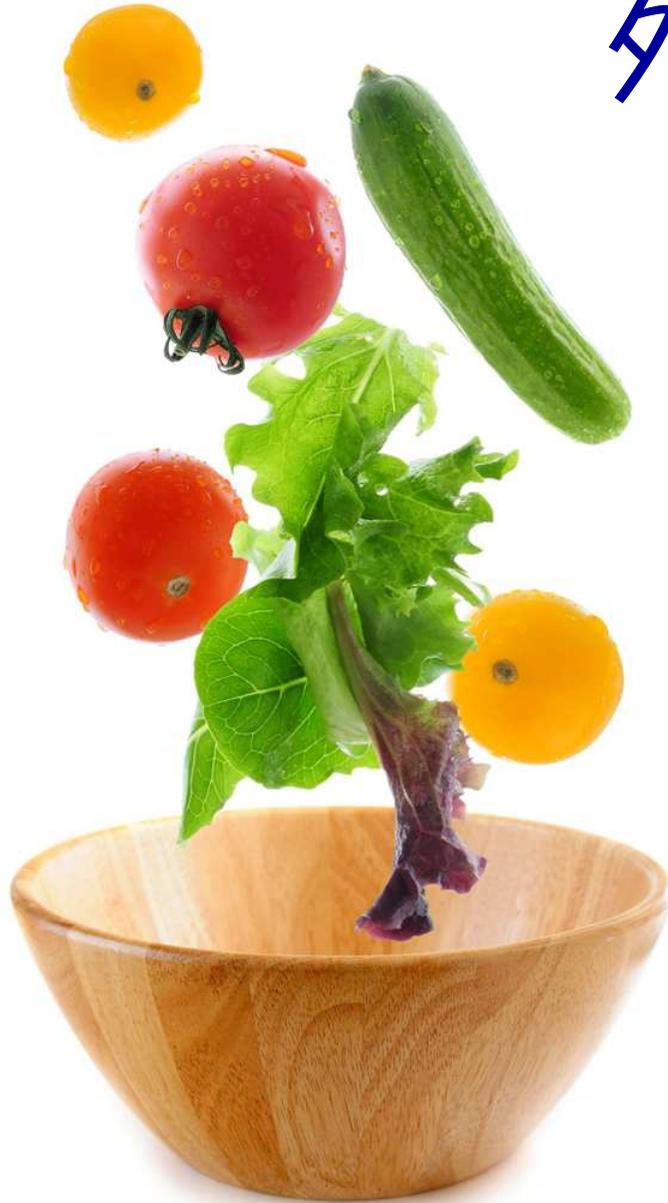
減重飲食控制

均衡飲食計畫原則

- 建議採用均衡飲食

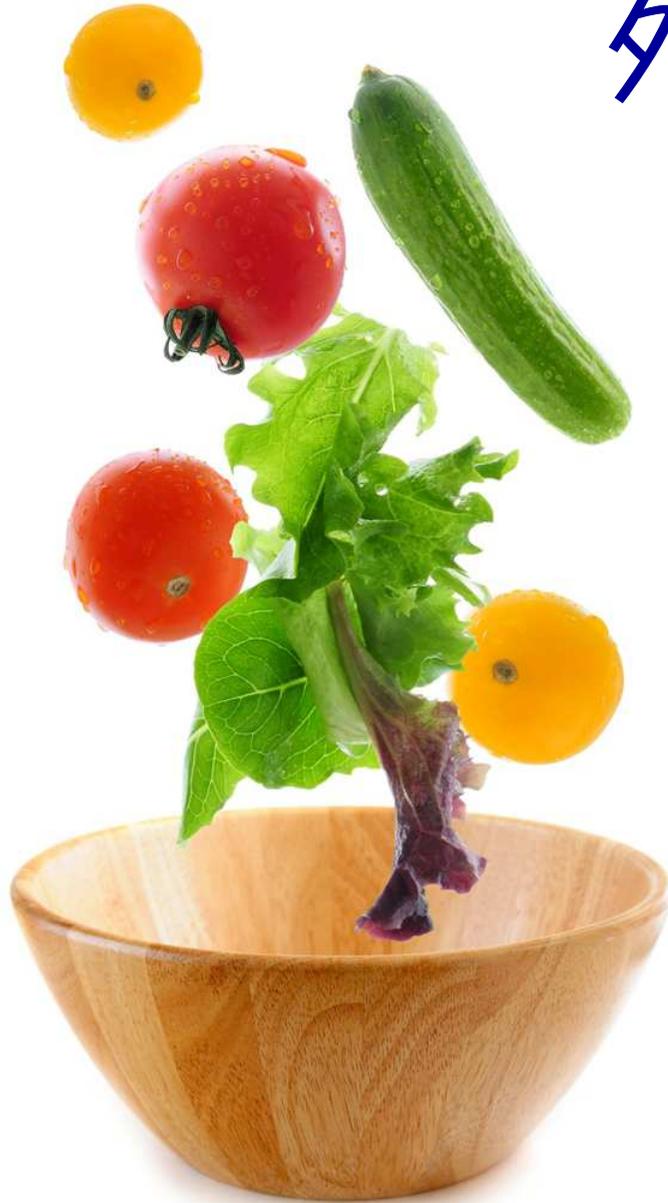


外食族的優選



1. 市售飲料每瓶約含100-350大卡左右，減重時應盡量飲用無糖飲料或礦泉水。
2. 砂糖一匙含20大卡，奶精一球含26大卡。
3. 避免酒精性飲料的攝取，每克酒精提供7大卡的熱量。

外食族的優選



1. 市售飲料每瓶約含100-350大卡左右，減重時應盡量飲用無糖飲料或礦泉水。
2. 砂糖一小匙含20大卡，奶精一球含26大卡
3. 避免酒精性飲料的攝取，每克酒精提供7大卡的熱量。

白開水PK市售含糖飲料

	熱量	糖量	體重增加
白開水	0	0 勝	0 勝
市售含糖 飲料	150-300	10-20 顆方糖	1年12Kg

珍珠奶茶

熱量來源主要是：
「糖」、「粉圓」和「奶精」



700cc

=

半糖700cc珍珠奶茶



珍珠奶茶

熱量: 550 大卡
含糖量: 125 公克

外食族的優選



1. 市售飲料每瓶約含100-350大卡左右，減重時應盡量飲用無糖飲料或礦泉水。
2. 砂糖一小匙含20大卡，奶精一球含26大卡
3. 避免酒精性飲料的攝取，每克酒精提供7大卡的熱量。

酒精的熱量

- 一毫升 (1 c.c) 的酒精熱量大約是 7 Kcal
「啤酒」酒精濃度是 4.5%

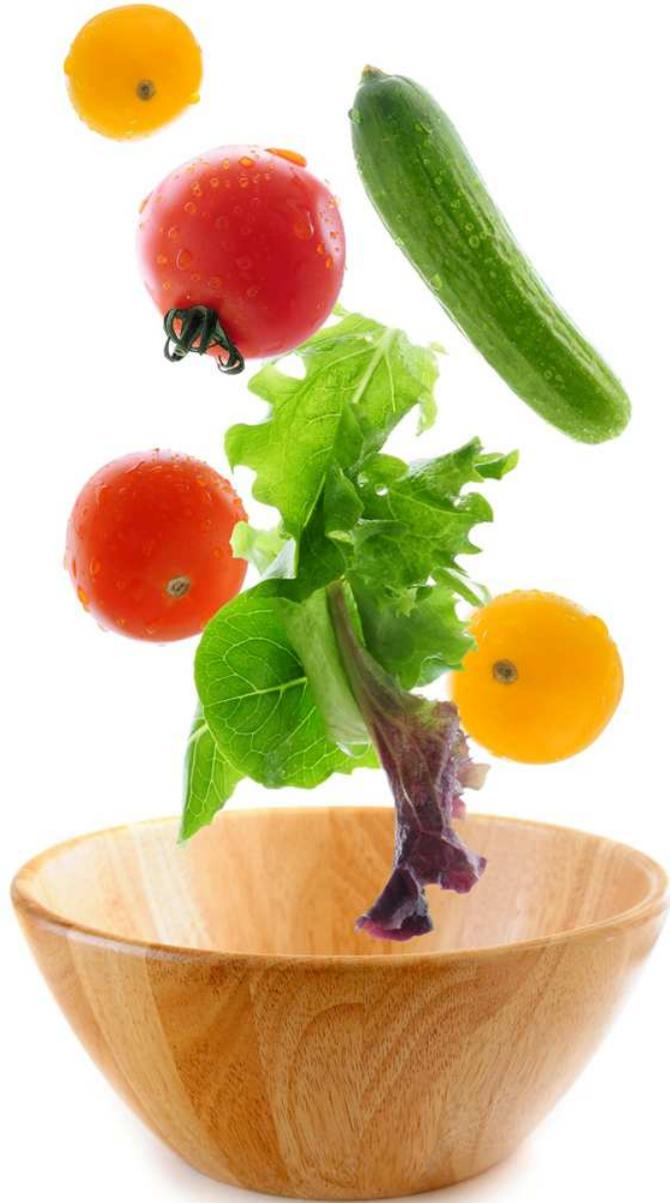


一罐 350 c.c. 的啤酒約有
15.75 毫升的酒精，也就
是 **110 Kcal** ($350\text{cc} \times 4.5\% \times 7$)

- 消耗110大卡=快走(6公里/小時)
30分鐘
(以50kg的人計算)



外食族的優選



5. 油炸性的調理食物宜盡量避免食用。

6. 去皮的肉類比含皮的肉類少了5%的熱量

你該這樣挑食

350~400大卡早餐選擇



+



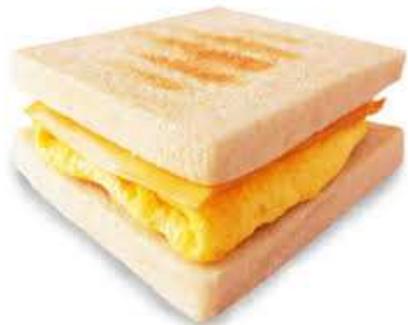
無糖豆漿約90大卡

含糖豆漿約165大卡

圖片來源:luka blog;致遠愛玩樂blog;hug網路超市;阿邦美食

400~500大卡早餐選擇

起司蛋吐司
+蔬果汁



+



肉鬆蛋三明治
+優酪乳



+



http://www.my-hito.com.tw/products.php?kind_id=11

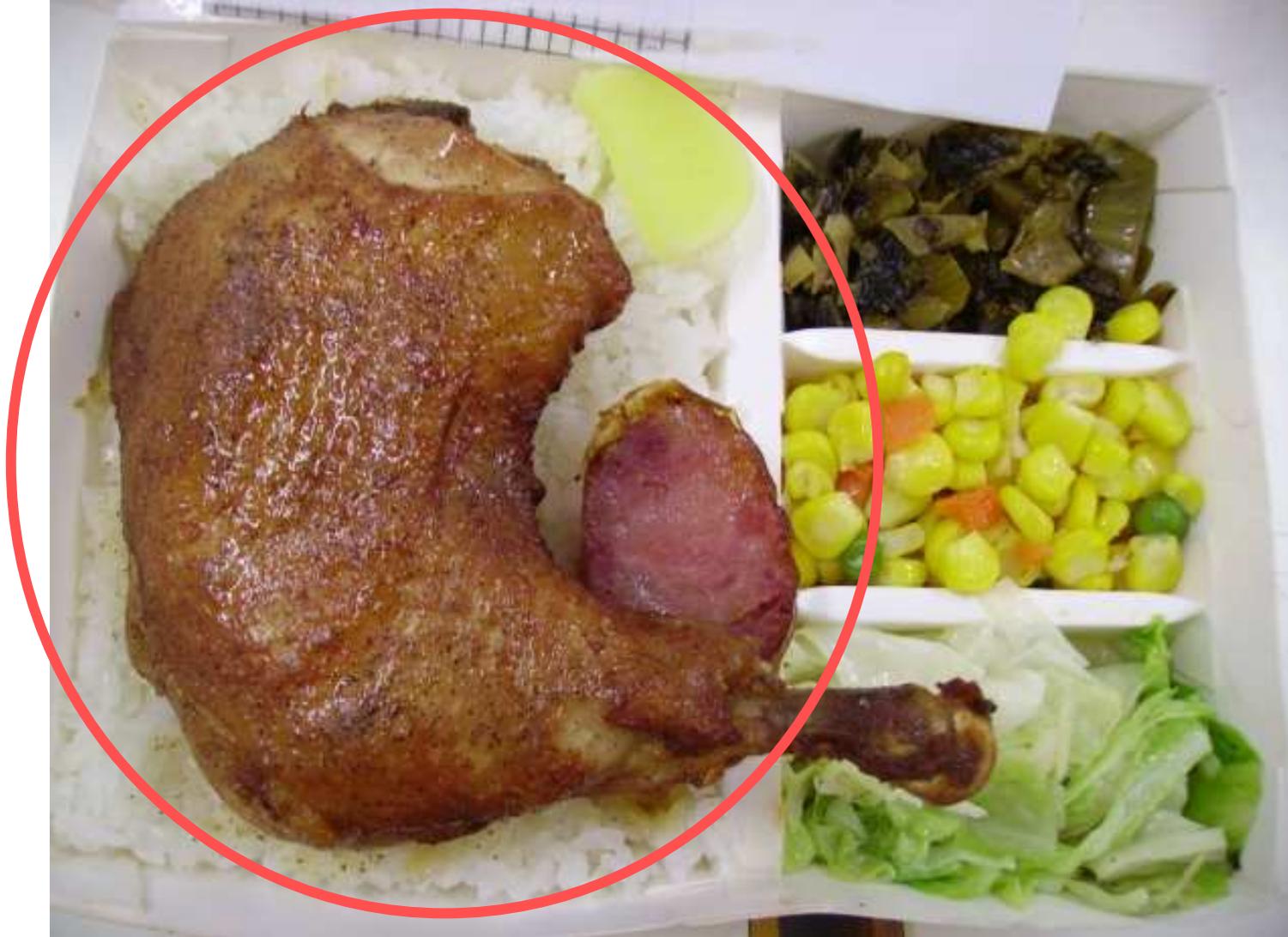
<http://blog.sina.com.tw/gipin168/article.php?pbgid=33265&entryid=618670>

你的一餐量

	500大卡	600大卡	700大卡
全穀根莖類	3	4	5
豆魚肉蛋類	1.5	2	2
蔬菜類	1.5	1.5	1.5
水果類	1	1	1
油脂類	2	2	2

便當











麵食的熱量

品名	熱量(大卡)	主食(份)	肉類(份)	油脂(份)
陽春麵	300~450	3~4		2~3
排骨麵	500~750	3~5	2	4~6
肉絲麵	450~700	3~5	1~1.5	4~6
牛肉麵	500~750	3~5	2~3	4~5

義大利麵燉飯

品名	熱量 (大卡)	主食 (份)	肉類 (份)	油脂 (份)
白酒蛤蜊義大利麵	450~500	4	1.5~2	2
番茄肉醬義大利麵 (330g)	500~550	4	2	2
奶油培根義大利麵 (335g)	500~600	4	1	5
西西里海鮮燉飯	700~800	4	2~3	7~8

義大利麵選食重點

- 選擇直麵條

表面積越大的麵條，附著的醬汁量就越多

- 醬料要慎選

「白醬」- 奶油、麵粉、鮮奶油等高油脂的材料

「紅醬」是以大番茄為基底

「青醬」為橄欖油及九層塔、松子、蒜頭打碎
混合而成

- 避開地雷焗烤

每100公克的起司絲，熱量超過300大卡

- 肉類仔細瞧

培根、肉醬、藍帶豬排 → 海鮮或雞肉



唎唎鍋



唰唰鍋選食重點



- 湯底要選對
原味鍋優於麻辣鍋
- 醬料藏陷阱
沙茶醬油脂高一湯匙熱量破百，
改以日式醬油、醋、蔥薑蒜、辣椒
- 可怕的加工料
來自脂肪的熱量佔70%，
蛋餃的脂肪熱量比74.5%最高
- 不額外點食材

逛夜市



夜市危險小吃 排名

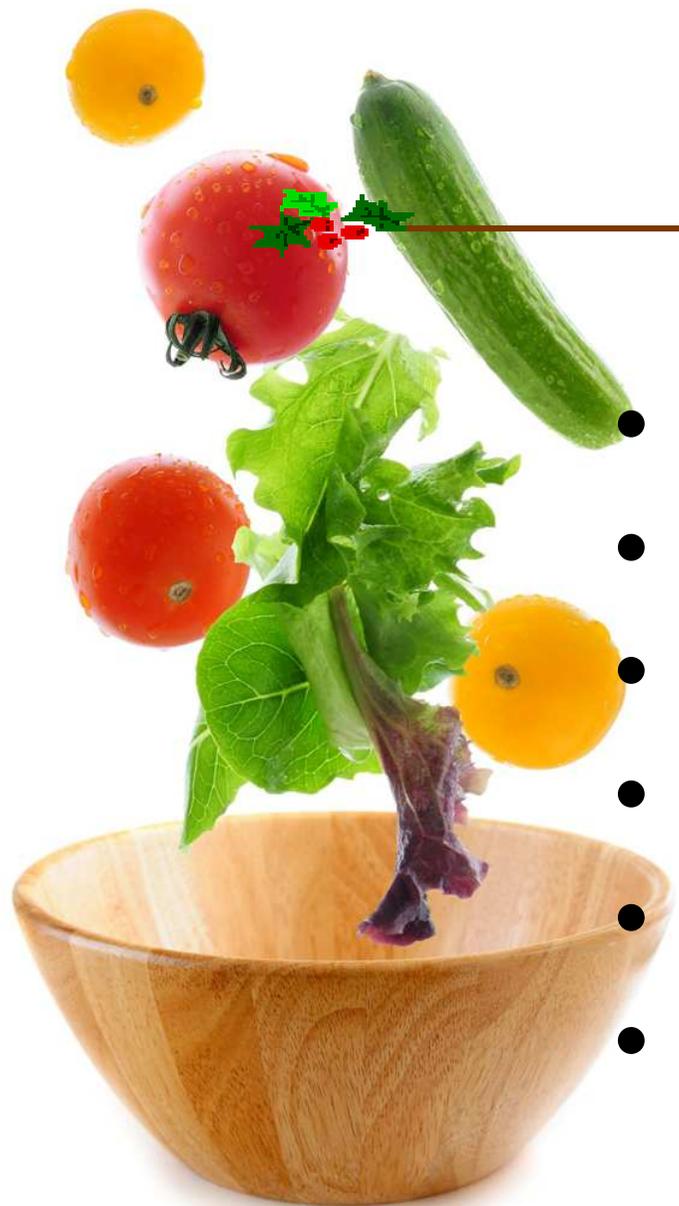
10大危險小吃

- 鹽酥雞
- 蔥油餅
- 鍋貼
- 大腸包小腸
- 滷肉飯
- 油炸臭豆腐
- 米糕
- 肉圓
- 蚵仔煎
- 蚵仔麵線
- 珍珠奶茶



你喜歡吃的有上榜嗎?

逛夜市



- 列出想吃的品項前三樣
- 注意油炸或筍芡
- 糯米類的食物只能擇其一
- 燙、滷一份青菜
- 水果切盤
- 愛玉冰、豆花代替油炸點心

夜市5大健康小吃



夜市5大健康小吃

- 花生豆花（糖水少喝）
- 蔬菜滷味
- 潤餅（不加花生粉跟蛋酥）
- 碗粿（調味醬不淋太多）





Thank you~

