

外食族健康吃

營養師:黃唯祺
112年11月30日

外食常見的問題



飲食不均衡
高油鹽糖、膳食纖維不足

外食

高熱量、高油、高鹽、
高糖及纖維少

肥胖、高血壓、高血脂、
糖尿病、便秘

外食族如何挑選三餐 吃什麼、怎麼吃才健康？

外食搭配

均衡 × 飽足



每日飲食指南

早餐怎麼吃才健康？

- **早餐一定要吃**，不吃早餐飢餓感會使精神渙散，進而降低工作效率
- 早上是人體吸收營養最好的時候，**均衡飲食且可多攝取纖維質食物幫助腸胃蠕動**

早餐怎麼吃？

• 早餐



土司蛋、饅頭蛋
三明治、菜包



牛奶、豆漿



水果

早餐怎麼吃？

• 早餐



燕麥、水果



水煮蛋



堅果

早餐怎麼吃？

• 中式早餐-清粥小菜



地瓜粥



蔬菜+豆魚蛋肉



水果

早餐怎麼吃？

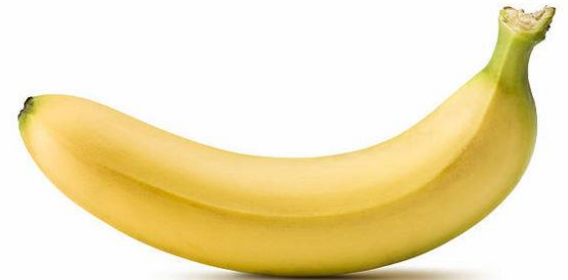
• 便利商店早餐



地瓜、三角飯糰



蛋、豆漿



水果

午餐怎麼吃才健康？

- 午餐還是要**均衡攝取各類食物**，才能維持血糖恆定，也避免太過飢餓導致晚餐吃太多

午餐怎麼吃？

• 麵店



湯麵



青菜/海帶



滷蛋或豆干

午餐怎麼吃？

• 便當店或自助餐



- 避開油炸、勾芡、糖醋
- 糙米飯、五穀飯替代白飯更好
- 天然少加工品

晚餐怎麼吃？



吃到飽 肥胖

晚餐怎麼吃？

- 要顧及飲食的均衡性，不要只吃蔬果

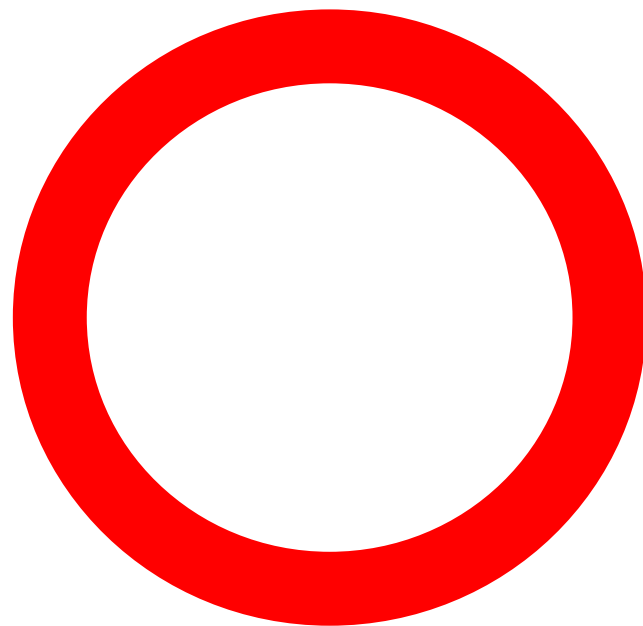


動動腦



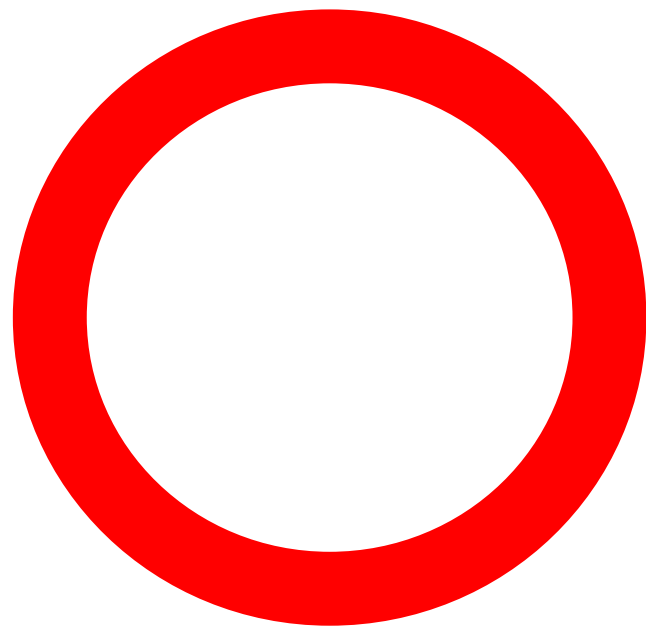
1. 外食常見的問題就是飲食不均衡，重口味高油鹽、蔬果少？

1. 外食常見的問題就是飲食不均衡，重口味高油鹽、蔬果少？



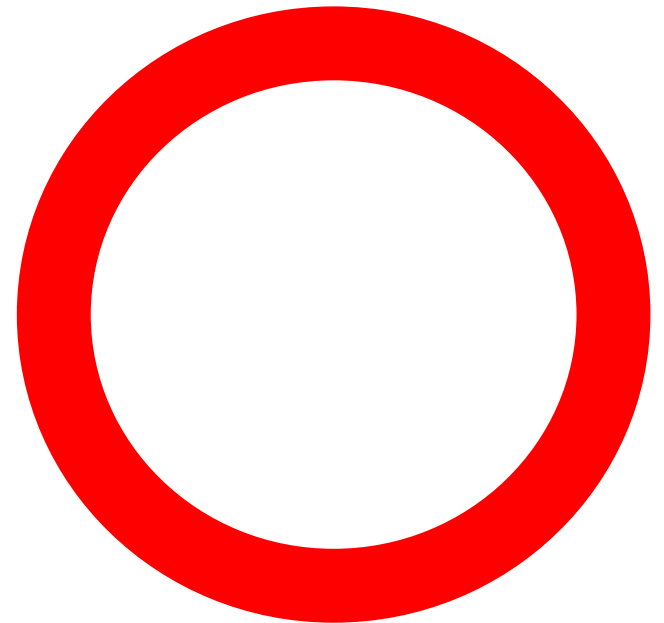
2.長期高熱量、高油、高鹽、高糖及纖維少的飲食型態，可能會導致肥胖、高血壓、高血脂、糖尿病、便秘等問題？

**2.長期高熱量、高油、高鹽、
高糖及纖維少的飲食型態，可
能會導致肥胖、高血壓、高血
脂、糖尿病、便秘等問題？**



3. 外食要均衡飲食並選擇天然未加工的食物？

3. 外食要均衡飲食並選擇天然未加工的食物？



**祝大家平安又健康！
謝謝聆聽！**