

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



繁忙生活中的健康飲食：一整個月的小訣竅

你可能和很多美國人一樣經常外出用餐。人們總是想尋找快速，簡便和美味的食物，以適應繁忙的生活方式。其實無論是點外賣，到美食廣場，辦公室食堂還是坐下來的餐廳，我們都同樣可以作出明智的選擇。這裡有31個小訣竅，可幫助你在點菜時吃得更健康。

1. 提前考慮並計劃要去哪裡吃飯。尋找那些有不同種類食物的餐館，並查看他們有哪些餐點可供選擇。
2. 花一些時間瀏覽菜單並仔細選擇。有些餐館的菜單上可能會有「健康菜式」的選項。
3. 如果餐館有營養資訊的話，請查看並比較不同食物。在菜單上找尋以下的用詞，例如：烘焙、燉、烤、燒、煮、烘烤和蒸，這類食物可能會相對比較健康。
4. 以下菜單術語通常意味著食物中的飽和脂肪和卡路里含量較高，例如：麵糊油炸、煎炸、黃油/牛油、奶油、脆皮、麵包屑。盡量減少選擇這些食物，並且控制分量。
5. 想想你一整天將會吃什麼。如果你計劃在晚上到餐館吃一頓特別的飯，那麼早餐和午餐都應該吃得清淡一些。
6. 盡量等到飯菜送到桌上後才吃餐前麵包或薯片，你的飢餓感可能會驅使你在飯菜到達之前，已經被這些食物填飽。
7. 限制你的酒量。女性不應超過一杯，男性不應超過兩杯。酒精往往會增加你的食慾，並提供熱量但卻不會提供任何營養。
8. 點普通或兒童餐的份量。超大份量可能會超出你的身體所需。如果想吃得清淡些，可以點一份開胃菜代替主菜。
9. 進餐時，先喝湯或吃沙拉，這樣可以增加蔬菜的攝取，接著是吃清淡的主菜。
10. 或者選擇一份烤雞肉或海鮮沙拉作為主菜。
11. 可以向餐館提出特殊的要求，但盡可能簡單。例如，要求用烤土豆或配菜沙拉代替薯條；三明治上請勿放蛋黃醬或培根；醬料放在盤子旁邊。



12. 可以要求醬汁、沙拉醬和配料放在「盤子旁邊」，這樣可以控制自己進食的份量。
13. 拆分訂單。可以與朋友共享一個超大的三明治或主菜，或將餘下的一半帶回家吃（有些餐館可能不允許這樣做，或將收取額外的費用）。
14. 如果不能立即食用，請將外賣或剩菜冷藏。把在室溫下保存超過兩小時（如果溫度超過90度，則為一小時）的食物扔掉。
15. 那些可以任意吃到飽的特價菜、自助餐和沙拉吧，總讓人很不知不覺地吃太多。如果你覺得很難控制自己的食量，就請勿吃這些東西了。
16. 如果你選擇自助餐，先用沙拉和蔬菜填飽肚子。你也可以使用小盤子來控制食量，以及盡量限制自己排隊拿取食物的次數。
17. 在沙拉吧，可以選擇深色的綠葉蔬菜、胡蘿蔔、青椒和其他新鮮蔬菜。減少以蛋黃醬為主的沙拉和高脂肪的配料。並享用新鮮水果作為你的甜點。
18. 多放一點蔬菜在你的比薩 (Pizza) 上。如果你要添加肉類，可以選擇加瘦火腿、加拿大培根、雞肉或蝦。
19. 享用各種來自不同文化的健康食物。多吃那些注重蔬菜、瘦肉、海鮮或豆類的菜餚。
20. 被甜甜的奶油甜點吸引嗎？你可以點一個小份的來吃，或者和同桌的每個人共享。
21. 在三明治店裡，可以選擇全麥麵包並放上瘦牛肉、火腿、火雞或雞肉。選擇芥末醬、番茄醬、莎莎醬(Salsa)或低脂塗抹醬。記著請勿忘記多放一點蔬菜。
22. 加入番茄、生菜、青椒或其他蔬菜，使你的三明治更有營養。
23. 點一個軟墨西哥玉米薄餅 (Tortilla) 做的三明治卷。可選擇更健康的餡料如米飯配海鮮、雞肉或烤蔬菜。
24. 選擇沙拉、水果或烤土豆來代替薯條或薯片。或者，與朋友分享一份普通份量的薯條。
25. 製作一個更好的早餐三明治：用全麥英式鬆餅或百吉餅 (Bagel) 製作三明治，用加拿大培根或火腿來代替培根或香腸。
26. 注意鬆餅(Muffin)、百吉餅、牛角包 (Croissant)和餅乾的大小。一塊巨型鬆餅的熱量往往是普通鬆餅的兩倍以上。
27. 試試用100%果汁，水果和低脂酸奶製成冰沙，作為清淡的餐點或點心。
28. 可以將單份包裝的全麥餅乾、水果、花生醬、湯或金槍魚罐頭放在辦公桌附近，在有需要時可以來一個辦公桌上的快速午餐。
29. 辦公桌上的食品，如堅果或糖果，可能會導致無意識的進食。把零食和其他食品都放在辦公桌抽屜裡面，這樣可避免在不餓的時候被誘惑進食。
30. 想在超市的熟食部購買晚飯嗎？你可以選擇烤雞、袋裝沙拉和新鮮出爐的麵包。你也可以選擇烤牛肉片、洋蔥卷、沙拉和新鮮水果。
31. 總是邊走邊吃嗎？在你的錢包、手提包、公文包或背包中放入便攜和不易腐爛的食物，以便可以中途用餐。其他建議包括花生醬和餅乾、燕麥棒(Granola Bars)、新鮮水果、什錦果仁和單份包裝的全穀物麥片。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: www.eatright.org。

 Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：美國衛生與公共服務部：Finding Your Way to a Healthier You尋找健康之路，美國農業部。

©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。