

6 智選低脂蛋白質

蛋白質是必須營養，但記住應以低脂蛋白質為主，例如瘦肉、魚類、海鮮、去皮家禽、乾豆類、豆製品、蛋白等，不但卡路里低，脂肪量亦少。



以下三個例子，可助降脂降卡路里

- a. 3安士午餐肉改為火腿 減少106卡路里及6克脂肪
- b. 3安士五花腩改為瘦肉 減少292卡路里及39克脂肪
- c. 3安士雞翼改為雞腿(去皮) 減少93卡路里及11克脂肪

7 烹調方法要考究

不同的烹調方式大大影響食物的健康程度，油炸、濃油赤醬、酥皮焗等都會為食物增添油份，多吃無益。故點菜時，宜選烘(baking)、文火煮燉(braising)、烤(roasting, broiling)、高溫烤焗(grilling)、灼(poaching)、炒(sautéing)、清炒(stir-frying)、蒸(steaming)等，這些都屬健康烹調方式。



8 「4少」原則要遵守

- 飲食健康是大趨勢，故點菜時不妨向侍應要求「4少」：
- a. 少油，或走油
 - b. 少糖，或走糖
 - c. 少汁、走汁，或醬汁另上
 - d. 少牛油、走牛油、走沙律醬



9 精明選飲品

飯餐中飲品不可少，但往往為你增添不少卡路里，故應多選清茶、清水或健怡飲品；高卡飲品如酒精、汽水、加糖果汁、奶茶等就要控制，不宜多選。而鮮榨果汁含豐富維他命，每半杯更可代替一個生果，屬健康之選。



10 生果做甜品

飯後甜品多選擇，但避免選蛋糕、糖水或中式糕點，宜選較健康的少糖豆腐花、鮮果涼粉、鮮果拼盤等。



註冊營養師 葉宜玲

繁忙都市人，很多時一日三餐都在食店解決，容易墮入高脂高糖陷阱，餐餐爆卡(路里)話咁易！

要奉行健康飲食，說易不易，其實只要學懂選菜心得，飲食健康無難度！今日營養師就教大家外出用膳貼士！

10 外出用膳貼士



1 認清自己需要

了解自己需要，不同身高體重、不同活動量的人，飲食也有不同要求。例如一個身高1.6米的OL，每日熱量需要約1,800卡路里。如果是高活動量男士，約需2500卡路里。如果是減肥中人士，又或高血壓、高血糖人士，都需要調節飲食，故要了解自己需要，外出飲食時帶備你的餐單及有關資料，不妨寫下幾個模擬餐單，在食肆方便點菜。



2 選定食肆

知道個人需要後，應列出一些能提供較多健康食物的餐廳，例如一些提供輕怡食物的中式小館、三文治店、日式食肆、南歐餐廳等。而快餐店、茶餐廳、薄餅餐廳、印度餐廳、上海菜、韓式餐廳等，大部分菜式都屬高脂高鈉高糖類別，會令人難以選擇，宜少光顧。



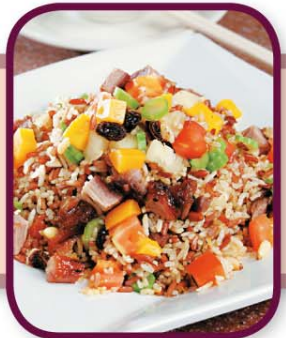
3 忌眼闊肚窄

外出進餐的其中一個陷阱，是食物種類多，容易令眼闊肚窄的你點選過量食物，又或食物份量過大，結果吃過飽！所以大家應根據個人需要，點選適合份量及種類，並建議吃七至八成飽。



4 高纖五穀飽肚

每餐應以五穀類為主，並盡量選擇高纖種類，例如肉類配紅米或糙米飯、火雞全麥麵包三文治等，含豐富纖維，增加飽滿感。



5 餐餐要有蔬菜

一人午餐，宜還有大量蔬菜的套餐。如套餐沒有蔬菜提供，應多點一碟菜。二人進餐，應最少點一碟菜，並以上湯浸煮、白灼走油為上選。

