

外食飲食原則

- ★多選全穀類、糙米飯等
- ★多選擇新鮮蔬果
- ★多選擇清蒸、滷、煮、燉、烤、涮；少選炸、爆、焗、煎、炒
- ★去掉肥油與皮
- ★減少選擇糖醋、蜜汁及勾芡類的食物
- ★減少高熱量或高鈉量的調味醬料
- ★避免選用加工、醃製或煙燻食物
- ★避免用滷汁拌飯或麵
- ★以白開水代替甜的飲料
- ★每餐定時定量，均衡攝取各類食物



便利超商篇

營養標示---注意碳水化合物含量



全穀雜糧類 5份
豆魚蛋肉類 1.5份



蔬菜類 1.5份



全穀雜糧類 3份



乳品類 1份



蔬菜類 1.5份

全穀雜糧類 6份
豆魚蛋肉類 4份
蔬菜類 0.5份



日式昆布捲



關廟甜竹筍



埔里古飽菇

蔬菜類 1份

中式餐點篇

主食儘量選擇**五穀雜糧飯**

減少炒飯、炒麵類，攝取的**醣類份量**也需注意

芎苳類食品減少食用，**升糖指數較高**，

且不易血糖控制

多選用**雞、魚、瘦肉**，減少選擇**碎肉製品**

多選擇**清蒸、滷、煮、燉、烤、涮**

少選擇**炸、爆、焗、煎、炒**

五穀雜糧飯



全穀雜糧類 4 份

白飯



全穀雜糧類 4 份

炒麵



全穀雜糧類 2 份

酸辣湯麵



蚵仔麵線



炸魚



滷牛腱



蒸魚



烤雞排

日式餐點篇

選擇**壽司類**或**鍋燒麵類**，並確認**醣類份數**

選用**生魚片、燒烤肉類**或**蒸物**，減少**油炸類食物**



生魚片握壽司



豆皮壽司



烤雞肉蓋飯



生魚片



炸豬排



天婦羅

建議手卷**不加美乃滋**，甜點選用**新鮮水果**，以**茶**取代**加糖飲料**或**酒**



三軍總醫院新陳代謝科
衛教中心 營養部 關心您
諮詢電話：02-8792 7184