

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



西式餐點篇

選擇含油脂較少的清湯，

避免濃湯或酥皮濃湯

選擇全麥製品，減少焗烤餐點，

並確認醣類份數

建議選擇烤的魚、海產和雞肉類食物，

同時注意攝取份數

沙拉選擇義大利式沙拉醬，

或沙拉醬另外擺放

飲料選擇熱茶或熱咖啡，

並以低脂奶替代奶精

注意精緻糖類的添加



一般市售手搖飲之含糖量(以700ml為例)

微糖(3分糖) 約20g (80大卡)

半糖(5分糖) 約35g (140大卡)

少糖(7分糖) 約50g (200大卡)

全糖 約70g (280大卡)



火鍋篇

多選用新鮮肉類、魚類、海鮮及各類蔬菜

選用低脂肉類，少用加工製品

用清湯替代高湯，喝湯時，將上層浮油撈出，
並減少喝湯

適量使用調味料，避免使用沙茶醬



速食篇

可選用烤的漢堡，避免沙拉醬的使用

選用炸雞時，應去皮（避免選用雞塊）

避免奶昔、蘋果派、聖代、可樂等，

可吃生菜沙拉以及喝黑咖啡或零卡可樂

不宜食用薯條，但可吃去除奶油的烤洋芋



炸雞腿堡



紐奧良烤雞腿堡



嫩煎雞腿堡



紙包雞



咔啦脆雞



麥克雞塊



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