

外食飲食原則

一、營養素攝取過多的影響：

- (1) 蛋白質 1 公克可產生 4 大卡熱量。蛋白質攝取太多會增加腎臟負擔及轉成脂肪儲存。
- (2) 醣類 1 公克可產生 4 大卡熱量。醣類攝取太多會造成肥胖。
- (3) 脂肪 1 公克可產生 9 大卡熱量，此為熱量最高的營養素，主要食物來源為動、植物油及堅果類。脂肪攝取太多會造成肥胖。

二、一日所需熱量：

每日所需熱量 活動型態	體重過輕者 (BMI<18)	體重正常者 (BMI ≤18<24)	體重過重或肥胖者 (BMI ≥24)
輕度工作	目前體重(公斤)*35 大卡	目前體重(公斤)*30 大卡	目前體重(公斤)*25 大卡
中度工作	目前體重(公斤)*40 大卡	目前體重(公斤)*35 大卡	目前體重(公斤)*30 大卡
重度工作	目前體重(公斤)*45 大卡	目前體重(公斤)*40 大卡	目前體重(公斤)*35 大卡

三、健康外食搭配法：

	便利商店	小吃攤與自助餐
全穀根莖類	三角飯糰、番薯、貝果、馬鈴薯、玉米	乾麵、白飯、全穀飯、番薯稀飯、米粉
豆魚肉蛋類	茶葉蛋、無糖豆漿、豆干	荷包蛋/滷蛋、豆干、清蒸魚、蝦子、肉片、去皮雞胸肉、牛肉、肝連、豆包
蔬菜類	生菜沙拉、杏鮑菇、白蘿蔔、筴白筍、香菇、大番茄	各式燙青菜、小黃瓜、海帶、番茄炒蛋
水果類	各式水果	各式水果，建議自備
低脂乳品類	低脂牛奶、無糖優酪乳、乳酪	低脂牛奶、無糖優酪乳、低脂乳酪

油脂與堅果 種子類	開心果、腰果、杏仁果	煮花生、花生炒豆干或花生 炒小魚干
--------------	------------	----------------------

四、火鍋小訣竅：

- (1) 注意醬料、配菜及湯頭的攝取與搭配。
- (2) 沾醬：以蔥、蒜、醬油代替沙茶醬、芝麻將與雞蛋等。
- (3) 火鍋料等加工製品含油量高，應適量減少攝取。
- (4) 配料應以蔬菜、豆腐等為主。
- (5) 湯頭可邊煮邊去浮油以減少油脂，加湯時盡量以白開水為主

五、自助餐訣竅：

- (1) 以夾子取菜餚，瀝乾湯汁，減少油脂攝取。
- (2) 多選擇蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等菜色。
- (3) 肉類去皮、去肥油。

六、中式酒席小訣竅：

- (1) 瓜子等堅果類含油脂量高，盡量少吃。
- (2) 少喝含醣飲料，以無糖烏龍茶或熱茶替代。
- (3) 沾粉或勾芡黏稠的菜盡量少取，避免炒飯炒麵，減少油脂攝取。
- (4) 油炸之肉類需慎選可去皮者(如：炸雞腿)。
- (5) 建議少吃含油量高碎肉製品(如：香腸)。
- (6) 多選擇青菜增加飽足感，但應瀝乾湯汁以減少油脂攝取。
- (7) 選用清湯代替濃湯，糖醋、醋溜類菜式建議少吃。

七、其他小訣竅：

- (1) 以白開水或無糖茶取代含糖飲料。
- (2) 點心以水果取代糖果餅乾。
- (3) 不選擇吃到飽餐廳用餐或聚餐，選擇可提供多蔬菜種類的店家。
- (4) 不因為促銷、折價卷的引誘，購買不必要的零食點心。
- (5) 選購食品前詳讀食品營養標示。

參考資料來源：行政院衛生福利部

護理人員告訴我有關於『外食原則』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

105年1月修訂