

健康外食的四大法則

享受每一口食物！

外食也可以是順利達成糖尿病飲食計畫的一環。你只要培養一些技巧，就可以持續遵守飲食計畫，享受外食的樂趣，創造煥然一新的自己。

你的目標是三餐大多在家用餐。有些日子你想要享受一下，或因社交聚會、工作會議、浪漫約會而外出用餐，這時事先的計畫能讓你成功遵守健康飲食。

案例：王英

女性，64 歲，體重 140 磅 (63.5 公斤)，身高 5 呎 1 寸 (155 公分)，BMI 值 26.5

- 王英知道她屬於第二型糖尿病高風險群
- 她和先生都在幾年前退休了，她原以為生活會過得優悠些，可是她發覺得她每天都非常忙碌；處理家務，買東西，看醫生，幫忙照顧小孫女等等，作息變得沒有定時。
- 王英常常因為早上起得晚，所以連早餐都沒吃。如果偶爾吃早餐，就是麥片和水果或一個肉鬆包
- 午餐沒有定時，通常是煮一個方便麵加些隔夜菜，或吃些餅乾、水果或一些零食
- 王英和先生一個星期有兩三次和朋友吃午餐，通常是飲茶或麵食
- 到下午 4 點鐘左右，王英喜歡喝一杯三合一奶茶或芝麻糊，偶然會吃些糕點或水果
- 退休後因為只得兩老，她不大想起爐動灶，她和先生大部份都選擇外食。
- 他們喜歡吃日本餐，尤其是拉麵。中餐方面，王英愛吃紅燒牛肉麪和餃子，偶然也會吃個漢堡和薯條。
- 晚餐後通常就是看電視或上網，她會一邊看一邊吃些零食如黑巧克力、餅乾、水果、薯片或堅果，總之家裡找到什麼就吃什麼，她也不知每次吃多少。
- 她睡覺時間也不定時，遇上喜愛的電視劇往往會看到深夜一、兩點才上床。
- 最令她大惑不解的是，她覺得自己吃不多，而甚少吃甜品，為什麼老是瘦不下來。而又是糖尿病前期呢？



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

法則#1 – 事先計畫

- 去哪裡吃：謹慎挑選用餐地點。挑選有較佳餐點選擇的地方，以幫助你遵守飲食計畫
- 吃什麼、吃多少：事先計畫好要點什麼
- 出發前，上餐廳網站看看菜單跟營養資訊，如果有的話
- 若是一人帶一道菜的聚會：帶一道你自己會吃的健康菜，如色彩繽紛的沙拉、蔬菜拼盤、涼拌菜或素炒菜
- 自助餐：進行自助餐巡視
 - 先不取盤子，沿著餐檯走一圈
 - 想像選什麼可以符合你的餐盤飲食法
 - 一旦你想好要選什麼放入盤子，你就能夠做較佳的選擇
- 出門前吃一點健康的小點心
 - 酸奶、水果、堅果、黃瓜、小蕃茄
 - 這能讓你對自己吃了多少更有覺察，避免在太餓的狀態下踏入餐廳
- 喝酒最好有節制。酒精有熱量，有開胃效果，會讓你更難遵守飲食計畫。

法則#2 – 要求你想要的烹調方式

堅定友善地提出要求

要求你想要的

- 要求多放一些沒有勾芡的蔬菜，份量加倍！
- 問問可否用不同方式烹調。用烤、烘焙、白灼(水煮)、蒸來代替炸的、脆的、加起司或鮮奶油的方式
- 別怕詢問菜單上沒有的食物，讓餐盤更均衡

要求你要的份量

- 問問通常份量多少
- 把你不想吃的份量放入餐盒帶回家。記得：外食餐點的份量常常是建議份量的兩三倍
- 點小盤一點的（開胃菜、兒童餐、老人餐）
- 交代餐廳把沙拉醬、肉汁、醬料、抹醬另外裝盤
- 盡量刮掉漂浮在盤子上方的油脂
- 把主餐或甜點跟另一個人或全桌的人一起分享

如何要求你想要的

- 用「我」而不是「你」來開頭
- 用堅定而友善的語氣，可以聽清楚的音量
- 直視對方的眼睛

重覆你的需求，一直到對方聽見為止。保持語氣平靜

例子：

1. 「我想把薯條換成黃瓜片和紅蘿蔔片，麻煩你」
 2. 「我想把一半的飯在上桌前先打包」
 3. 「我想把漢堡的麵包換成生菜包 (lettuce wrap)」
 4. 「我想把白飯換成糙米飯」
-



請問要點什麼？

法則#3 – 掌控四周

在外食時掌握主導權的最好方式是，把會導致誘惑的情況降到最低

- 率先點餐
- 讓你不想要的食物（如隨餐附贈的脆玉米片或麵包）不要上桌
- 一道菜吃一份後就要求把它端離餐桌
- 對一直催你多吃點的人說「不，謝謝」是沒關係的

法則#4 – 謹慎挑選食物

印度菜

- 選擇：

坦都烤肉/鄉村起士、原味薄餅、以蔬菜為基底的肉汁如菠菜雞肉或葫蘆巴咖喱雞，以小扁豆/豆莢科蔬菜為基底的前菜，如鷹嘴豆咖喱、紅腰豆咖喱、綠豆、鹹酸奶醬

- 避開：

以鮮奶油、奶油為基底的肉汁所燉煮的肉/鄉村起司，如奶油雞、炸馬鈴薯球咖喱、饅餅、餡餅，油炸類主菜、脆餅、裹粉炸物

披薩

- 選擇：

薄餅皮 (如果有的話點全麥薄餅皮- whole wheat thin crust) 或花椰菜餅皮 (cauliflower crust) ，蔬菜配料，起司放一半就好 (甚至不放起司) ，烤雞肉等瘦肉，搭配一份沙拉

- 避開：

厚餅皮、肉類餡料 (香腸、義大利辣香腸、火腿、培根) ，只放起司、白醬、芝士餅餡皮

速食

- 選擇：

燒烤雞肉、燒烤特瘦肉漢堡、黑豆或豆腐為基底的漢堡肉*、雞肉或火雞三明治和沙拉, 並要求加額外青菜，所有漢堡包及三明治的醬汁及沙拉醬放在旁邊。

✓ *鹽含量高

- 避開：

大型漢堡、起司漢堡、炸薯條、炸魚或炸雞、美乃滋為基底的醬料、起司、培根

這些不錯的素食在偶爾進速食店時可以參考：[素食者最健康的速食選擇](https://www.cookinglight.com/eating-smart/nutrition-101/healthiest-fast-food-options-vegetarians)

<https://www.cookinglight.com/eating-smart/nutrition-101/healthiest-fast-food-options-vegetarians>

墨西哥菜

- 選擇：

熱 (但非油炸), 全麥墨西哥薄餅 (whole wheat flour tortilla), 玉米餅 (corn tortilla) 或玉米塔可餅 (soft torn taco)、莎莎醬 (salsa)、烤雞或烤魚, 全斑豆或黑豆

- 避開：

墨西哥捲餅 (enchilada) 、辣肉醬 (chili con queso)、炸墨西哥薄餅 或脆塔可餅(tostada) 、脆餅 (tortilla chips)、酸奶油(sour cream)、豆泥 (refried bean)

義大利餐

- 選擇：

醬汁放一旁的沙拉、蔬菜份量加大或加倍的義大利麵、蔬菜湯 (minestrone soup)

- 避開：

千層麵 (lasagna)、水管麵 (manicotti)、以奶油為基底的各式麵食、裹麵粉油炸的主餐

中餐

- 選擇：清炒、清蒸、上汤、蒸、煮、燙，燒, 烤, 煲 (沙鍋) 以及以雞湯為底的湯菜、或麵。如果可能的話把醬油或蘸料另外裝碟。
- 避開：油炸，紅燒，醬爆，干煸，魚香, 干鍋，甜酸

注意精制碳水化合物的採取量, 尤以白飯, 拉麵, 沙河粉, 米粉, 腸粉, 蔥油餅, 芝麻大餅, 包子等比較容易升糖. 米, 麩和粉每餐最好不要超過一碗。

健康吃火鍋：

- 控制攝取量, 避免吃得太飽
- 選清湯鍋底, 避定食用久煮的火鍋湯
- 避免高脂食材, 如五花腩肉, 肥牛肉及炸腐皮
- 多吃蔬菜及菇類,
- 避免加工食物如: 如炸豆腐, 貢丸 及甜不辣
- 減少沾醬: 沙茶醬, 豆瓣醬和辣椒醬是高鹽, 高加路里醬料
- 選擇好澱粉如藕片, 南瓜, 芋頭及冬粉

泰國菜

- **選擇**：青蔬米紙卷、冬蔭湯、雞肉沙爹、蔬菜份量加倍的咖哩、糙米、木瓜沙拉、豆芽菜加量的河粉
- **避開**：春捲、炸豆腐、泰式炸咖哩角、泰式椰汁雞湯、泰式冰茶或咖啡、炒飯/椰香飯

煥然一新的王英

- 王英現在重新訂定她退休之後的生活規劃，並設計了每天和每週的時間表
- 8 點起床，8:30 和先生坐下來吃早餐，她把麥片的份量減一半，然後放進大約 6 顆核桃， $\frac{1}{4}$ 杯藍梅和 1 湯匙的奇亞籽，再另外吃一顆水煮蛋
- 星期一三五她會和朋友到健身院跳健身舞
- 雖然運動完畢，朋友們都會建議外吃，王英決定一星期會陪她們一次外食
- 她也常常主動建議一些不同國家口味和比較有健康餐選擇的餐館
- 其他時間她會在家準備一些簡易的午餐如雞沙拉，用冷凍或新鮮蔬菜加雞或牛肉做羅宋湯，或拿昨天吃剩的鮭魚做個鮭魚炒飯再加個炒青菜
- 她最近還發現在她家附近有耆英（年長者）餐，菜式由營養師設計，非常健康，而且口味也不錯。她和先生每星期都吃一兩次。用餐之後又有各種活動，真是一舉兩得。
- 每逢星期四，王英會參考超市廣告計劃出下一個星期的餐點
- 她還會在 Youtube 上學習怎樣使用快鍋 (Instant pot) 和氣炸鍋 (Air fryer) 做出各種方便好味又健康的菜式。
- 她清理冰箱及廚櫃，扔掉垃圾食物並換上小量的健康點心
- 王英現在定時吃三餐，下午會吃一個水果和一把堅果
- 晚飯後，她和先生散步 20 分鐘
- 她允許自己兩週享受一次小份糕點，和二至三次外食
- 王英現在覺得生活非常踏實，也體會到「不計畫，就等著失敗」的道理。

這份教材是以美國疾病控制中心 (CDC) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>