

從後疫情時代的宅經濟看美食外送外賣平台，我們該注意什麼？

肆虐全球的 COVID-19 新冠肺炎徹底改變了全世界人們的生活習慣。因為疫情，我們改變了社交方式；制定了社交距離注意事項；改變了飲食習慣，在家用餐的比例增加；改變了娛樂型態，減少了室內活動、交通方式，甚至是工作模式。食、衣、住、行、育、樂，無一不受到影響。疫情為人們帶來長久的改變，有許多人開始養成使用外送平台訂餐的習慣，大街小巷時常可看到穿梭其中的美食外送員。在這股美食外送的風潮下，除了政府對於餐飲業的管理與稽查和美食外送平台的規範與查核，作為消費者的我們，在訂餐時需要注意哪些餐點上的選擇，才能讓我們吃得更安心、更健康？餐飲業者能提供什麼樣的美食外送餐點選擇以達成與消費者雙贏的局面，是一個值得我們思考的議題。

外食族最大的健康隱憂往往是攝取過多的熱量，因為過多的卡路里及脂肪會造成身體很大的負擔。在選擇美食外送餐點時，大部分沒有熱量標示，無法知道餐點的份量比例。有酥脆口感的食物，多半是高熱量食物，譬如酥皮濃湯、鹽酥雞、叉燒酥、蛋黃酥...等。然而外食餐點的蔬菜量普遍不足夠，在點餐時，我們可以儘量避免選擇高熱量食物，而多點一些蔬菜、水果。在飲料的部分，有些餐點選項較難自由選擇糖分的多寡。倘若能選擇，儘量挑選無糖或是微糖的飲品，避免糖分攝取過量，減少低營養價值食物的攝取。

在美食外送平台上有許多商家會提供組合式的餐點，因為組合式的餐點可以增加外送的 CP 值，常會吸引消費者下單選購。但強調 CP 值的結果，卻常訂到超出我們需要的份量。過多的份量，會讓我們攝取過多的熱量。為了避免在獲取高 CP 值的同時也得到過多熱量，當我們收到外送美食餐點時，可以先將食物作分裝處理，分次食用，避免一次攝取超出的份量。但還要注意食物的保存，勿因分次食用而導致食物變質。另外，餐點內若含有醬料，在餐廳製作的過程中，往往會給予超出一般製作的份量。所以如果能選擇醬料是可以分開包裝運送的，當消費者拿到餐點時，再依照個人口味需求，酌量使用，將可以減少鹽分、脂肪的攝取，會比較符合健康的需求。

除此之外，了解如何健康均衡飲食，是為自己健康把關不可或缺的知識。衛生福利部國民健康署設計了臺灣版「我的餐盤」，搭配簡單的口訣，讓大家更容易跟著餐盤的比例去吃六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類）。將我的餐盤的概念融入在每次的用餐中，更能檢視一日三餐攝取的營養份量。尤其對於家中有小孩的家長們，家中開伙一方面可以注意到小孩子營養均衡攝取，多樣化的餐點更能引起小孩子對食物的興趣，並有助於從小培養正確的營養飲食觀念與習慣。但若選擇了美食外送服務，要更注意避免吃過量、營養比例失衡，以及減少浪費食物的情形發生。善用營養指南方針，在聰明的選擇下，也能吃得營養均衡，吃得健康。



衛生福利部國民健康署 2018 年設計的臺灣版「我的餐盤」

最後，在講求能迅速取得美食的外送潮流及全球疫情肆虐尚未緩和的情況下，我們更不能忽略餐前洗手的重要性。除了要吃得方便，還要注意吃得衛生，才能使外送美食吃下肚後不帶來其他後遺症，也才會讓美食帶給我們的身心愉悅感受不被打折。

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室副管理師 吳怡平