

外食族如何控制體重

「營養師我想要減重，但外食要如何選擇健康的食物啊？」想必這是現代每位外食族都面臨過的困擾，究竟外食該如何選擇食物才能幫助體重控制呢？

在生活繁忙的現代，為了節省時間，方便快捷的外食儼然已成為許多人生活中在各式情境下的首選。早在 2015 年國家衛生研究院調查結果就顯示早餐、午餐的外食人口皆已突破千萬，其中以學生與上班族在外時間較長，更容易選擇外食，同時也指出幾項外食常見缺點，包括：(1)主菜份量太大；(2)套餐蔬菜量不足；(3)幾乎所有菜餚都用油烹調；(4)多數供餐場所提供制式餐盒，未考慮個人不同熱量需求等問題。所以針對這些問題，以賣場與超市食品為例，提供外食族一些好用的選擇小技巧，讓大家在挑選外食的時候也可以吃得安心又健康。

首先大家在購買賣場或超商食品時都有看過營養標示吧，但有注意過這些標示所代表的意義嗎？其實只要知道營養標示的解讀方式，就可以簡易估算自己那餐所攝入的營養狀況囉！讓我們按照以下步驟，一起聰明外食：

- 留意產品的包裝份數：大家常誤會營養標示上寫的每份熱量就

是指那包食品的總熱量，但其實有時候一包食品內含不只一份，如圖片中所標示：本包裝含有 2 份，每一份熱量雖然只有 242 大卡，但若一次吃完一整包，就須把一份的熱量乘上本包裝含有的總份數，則攝取的熱量會飆升至 484 大卡，所以進食前需先注意包裝上的標示為幾份的量，記得把每份的熱量乘上總份數，才能確實知道自己攝入的總熱量喔！詳參見營養標示（圖一）。

營養標示		
每一份量	56 公克	
本包裝含	2 份	
	每份	每100公克
熱量	242 大卡	432 大卡
蛋白質	4.8 公克	8.5 公克
脂肪	8.6 公克	15.4 公克
飽和脂肪	3.5 公克	6.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	36.3 公克	64.9 公克
糖	19.2 公克	34.2 公克
鈉	50 毫克	90 毫克

圖一、營養標示

- 注意脂肪的攝取狀況：一克脂肪就含有 9 大卡，是所有營養素的熱量冠軍，通常脂肪克數越高，食物的熱量就越高。脂肪是身體不可或缺的能量之一，若長期缺乏脂肪或攝取不足，會導致缺乏「必需脂肪酸」進而出現賀爾蒙分泌不足、細胞膜功能不全等影響生理狀態的情況，因此在脂肪選擇上並不是只能選擇 0 脂肪，而是要留意總攝取量與組成成分，目前成人每日飲食中脂肪攝取量應該占總量的 20~30%，每日的熱量攝取建議請參考表一、表二。舉個例子，一個屬於體重正常 (BMI：18~24) 60 公斤、160 公分的輕度工作者，為了維持身體所需，每日需要約 1800 大卡，而這 1800 大卡的熱量中，脂肪的供應量約占 20%大約是 360 大卡，以每克脂肪 9 大卡來計算就代表每天需要吃約 40 公克的脂肪，平均至一天三餐則每餐可食用約 14 克脂肪 (約小於 1 大匙的油)，所以在選擇時就須避免脂肪量太高的餐點。此外脂肪底下標示的飽和脂肪與反式脂肪則是屬於脂肪組成成分，飽和脂肪與反式脂肪含量多均會增加體內膽固醇含量，增加罹患心血管疾病的風險，一般建議飽和脂肪酸的比例不超過總脂肪的三分之一，若每餐需吃 14 公克的脂肪，則飽和脂肪建議每餐少於 5 克。

表一、每日的熱量攝取建議

每天活動量	體重過輕者所需熱量 (BMI < 18.5)	體重正常者所需熱量 (18.5 ≤ BMI < 24)	體重過重、肥胖者所需熱量 (BMI ≥ 24)
輕度工作	35 大卡 x 目前體重 (公斤)	30 大卡 x 目前體重 (公斤)	20~25 大卡 x 目前體重 (公斤)
中度工作	40 大卡 x 目前體重 (公斤)	35 大卡 x 目前體重 (公斤)	30 大卡 x 目前體重 (公斤)
重度工作	45 大卡 x 目前體重 (公斤)	40 大卡 x 目前體重 (公斤)	35 大卡 x 目前體重 (公斤)

*BMI 計算(身體質量指數)。BMI 值計算公式：BMI= 體重(公斤)/身高²(公尺²)

表二、活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：祿母、護理師、服務生、家事服務員等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...

-
- 認識碳水化合物：碳水化合物又叫做「醣」，也包含「澱粉」、「纖維」、「寡糖」還有「糖」。常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉等屬於「醣」；而米字旁的「糖」指的是額外添加或食物本身就含有的「精製糖」，像是常見的砂糖、蔗糖、果糖等。一般在計算熱量時會把每公克的碳水化合物算成 4 大卡熱量，但值得注意的是若有標示膳食纖維含量，則膳食纖維熱量以每公克 2 大卡計算，衛生福利部建議國人每日攝取量 20~38 公克的膳食纖維 (依年齡、性別、活動量、總熱量

攝取而不同)，膳食纖維有增加飽足感、降低油脂的消化與吸收作用，有助控制血糖、血脂及減重。目前成人每日飲食中碳水化合物攝取量應該占總量的 50~60%，每日的熱量攝取建議請參考(表一、表二)。同樣以一個體重正常(BMI: 18~24) 60 公斤，160 公分的輕度工作者為例，若每日需要 1800 大卡，碳水化合物的供應量應該占 50%約 900 大卡，以每克碳水化合物 4 大卡來計算就代表每天需要吃 225 公克的碳水化合物，平均至一天三餐則每餐可食用 75 克的碳水化合物，其中膳食纖維建議超過 6 克。

總結以上資訊，學會判讀營養標示，了解自身建議攝取的熱量需求，就可以在購買外食時有更進一步的選擇與控制，拒絕地雷食物，至於沒有營養標示的自助餐或麵攤等，在很難確切分析其成分的情況下，可以參與臺大醫院健康教育中心每年 7~9 月開設的減重班課程，此課程特邀醫師、營養師、物理治療師、體育老師教導飲食控制、有氧運動並配合情緒心理與行為矯正方法，讓大家安全有效的減肥。若想要更個別化的專業指導，也可於平日門診期間掛診家庭醫學部或營養師門診，將可為您提供更專業的減重相關服務。

營養室營養師 林郁芳

NTUHF