

減重 ~ 飲食紅綠燈指南

早餐吃培根三明治+無糖豆漿，午餐吃炸雞腿便當，晚餐吃牛肉麵，每天喝 1 杯手搖飲 500C.C.+柳丁汁 500 C.C.，王小姐至營養門診諮詢如何減重？此飲食組成為高油、高糖、高熱量食物，這樣吃下來對體重的確是很大的負擔。減重沒有不能吃的食物，重要的是吃了哪些食物，尤其是在選擇食物上，常常在烹調方式及加工實務上很容易踩到雷。減重最重要的是要產生熱量赤字，吃進去的量如果大於需求是很難減重。衛教上要先從認識食物做起，讓王小姐可簡單快速上手的飲食選擇，可利用食物紅綠燈，作為選擇食物的準則。我們建議王小姐可先從飲食內容調整，尤其是高油、高糖的食物，像手搖飲動輒 1 杯熱量都大於 300 大卡，可以先儘量不喝。先透過飲食紅綠燈學習如何減少糖及油炸等紅燈食物，多選擇綠燈原形食物。

看到紅燈時就知道要停，黃燈代表警戒，綠燈可通行，所以可利用紅綠燈食物做為食物選擇的參考。依據食物的熱量、營養素和糖、油、鹽含量，對健康的影響程度，區分為紅、黃、綠燈食物。綠燈食物特點：天然食物，營養含量豐富，採低糖、低油、低鹽烹調方

式，適合天天變換著吃。黃燈食物特點：食物經過加工，營養素含量少，含糖、油、鹽量高、只能偶爾吃。紅燈食物特點：食物過度加工或油炸，營養素含量極低，且含高量的糖、油、鹽，要儘量不吃。烹調方法的紅綠燈：綠燈烹調法為蒸烤、水煮、涼拌；黃燈烹調法為炒、煎、糖醋；紅燈烹調法為炸、酥炸、三杯。儘量採取綠燈烹調方法，減少油脂攝取量可減少熱量。

王小姐經過營養師的衛教後，願意把早餐調整成地瓜+無糖豆漿，午餐選滷雞腿便當不吃雞腿皮，如果菜色中有油炸的不吃及請店家不淋滷汁，晚餐選自助餐增加青菜攝取量，或吃牛肉麵時多點份燙青菜，另選擇不喝湯或減少喝湯的量，不喝含糖手搖飲或改成無糖的，把柳丁汁改成新鮮柳丁。王小姐表示可利用紅綠燈食物選擇的技巧，就算是想吃不適合的食物時，只要減少攝取的頻率還是可以吃到的。藉由學習均衡飲食、食物紅綠燈和細嚼慢嚥的營養知識，建立良好飲食習慣和增加身體活動量，達到減重的目標。

食物紅黃綠燈食物分類如下表

	食用頻率	食物名稱	烹調方法
綠燈	天天吃	新鮮蔬菜、水果、未精緻穀類、燕麥等 根莖類：地瓜、芋頭、南瓜、馬鈴薯等 原形豆魚蛋肉：如水煮蛋、涼拌豆腐、 無糖豆漿、去皮的雞鴨肉、清蒸魚等 全、低脂奶、無糖原味優格等	蒸烤、水煮、涼拌
黃燈	偶爾吃	加糖或醃漬水果乾、果菜汁、蔬菜罐 頭、醬瓜、淋滷汁的青菜等 吐司、饅頭、炒飯、炒麵、煎蘿蔔糕、 玉米濃湯、麵包等	炒、煎、糖醋
紅燈	儘量少吃	炸蔬菜 加工紅肉：香腸、火腿、臘肉等 油脂高的麵包：牛角、波蘿、可頌、起 酥、甜甜圈、蛋糕及糕餅類等 炸薯條、糖果、含糖飲料、冰淇淋、奶 昔等	炸、酥炸、三杯

舉例：下面 2 個雞腿便當；烤雞腿便當內大部分的菜是燙的，屬於綠燈食物，烤雞腿若不吃皮也算是綠燈食物。另一個便當的炸雞腿是紅燈食物，其他食物可依烹調方法來區分為綠燈或黃燈食物，炸雞腿便當的菜大都是炒的，屬黃燈食物。便當可以儘量選健康便當，比較能找到綠燈食物，因為健康便當大部分的菜是燙或煮的，屬於綠燈食物。



烤雞腿便當



炸雞腿便當



紅燈食物，建議儘量避免

營養室營養師 彭惠鈺