

減重外食技巧核心在「**聰明選、健康烹、多纖維、少油糖**」，優先選擇原型食物如蒸魚、雞胸肉、大量蔬菜，搭配全穀類主食；避開油炸、勾芡與高糖醬料；利用自助餐「清水漂浮法」去油；多喝水、控制份量與餐順序（菜→肉→飯），並善用超商、健康餐盒選項，達到**均衡減重**。

點餐與選擇原則

主食

優先**全穀類**（糙米飯、地瓜、玉米），避開**精緻澱粉**，適量攝取。

蛋白質

選擇**白肉**（雞胸肉、魚肉）、**豆腐、蒸蛋、茶葉蛋**，避開**油炸或加工肉品**。

蔬菜

多點**燙青菜、涼拌菜**、自助餐的**蒸煮蔬菜**（南瓜、玉米、豆仁是澱粉）。



◆ **烹調方式**: 選擇**蒸、煮、烤、涼拌**，避開**炸、煎、勾芡**。

◆ **湯品**: 喝**清湯**（如昆布湯），避開濃稠**勾芡**湯品。

◆ **醬料/調味**: 醬料減半、選**和風醬/油醋醬**，或用醋、胡椒代替，避開**美乃滋**。

◆ **飲品**: **無糖茶、水**為主，少量無糖豆漿、鮮奶。

自助餐與超商選擇技巧

自助餐

「清水漂浮法」檢查菜是否過油；
夾菜時瀝乾湯汁。



超商

沙拉、茶葉蛋、雞胸肉、無糖豆漿、地瓜是好選擇，搭配 2 : 1 : 1 比例 (蔬菜:蛋白質:澱粉)。



用餐習慣

01

用餐順序

先喝白開水 → 蔬菜 → 豆腐及其製品/魚/海鮮/瘦肉/蛋 → 飯/其他主食類食物。

02

細嚼慢嚥

讓大腦有時間接收飽足訊號。

03

控制份量

參考營養師建議, 避免過量。

避免地雷食物

✗ 高油: 炸物、勾芡或羹類、滷肉、三層肉、二層肉、雞皮、酥皮、花生粉、加工食品(魚丸、貢丸、火鍋料等)。

✗ 高糖: 甜飲料(汽水、可樂、珍奶、甜紅茶、奶茶等)、果汁、米漿、薏仁漿、含糖醬料、蜜汁或過量水果。

