

## 外出用膳的健康貼士

外出用膳時，講究菜式的色、香、味之餘，也要留意食材和烹調方法。只要懂得選擇，外出用膳同樣可以吃得健康。三個簡單貼士如下：

### 貼士一：選擇非油炸食物

油炸過程會增加食物的脂肪含量，故宜少選油炸、油泡、紅燒、溜的菜式，並以焯、蒸、焗的菜式取代。

### 貼士二：蔬菜不可缺少

出外用膳容易多肉少菜。可多點一碟時令蔬菜或以蔬菜為主的菜式，以每人每餐進食半碗煮熟或一碗未煮熟的蔬菜為目標。

### 貼士三：選擇低脂肉類

豬腩肉、排骨、牛腩、牛肋骨、肉眼扒等脂肪比例較高的肉類，不宜常吃；可選擇較低脂的肉類，例如豬柳、瘦豬扒、牛柳、西冷、牛腱、去皮禽肉。

### 注意飲食行為

- 要避免過量進食，便須注意所選擇的食物和日常飲食習慣。不妨參考以下要訣：
  - 點選適量的食物以控制每餐的分量，吃至七至八成飽便可
  - 要求食肆分開供應醬汁和糖
  - 退回太油膩、太鹹或太甜的食物和飲品
  - 進食時避免分心，例如一邊用膳一邊工作或看電視，這會令人不自覺地進食過量
  - 慢慢咀嚼食物，每次最少花二十分鐘用膳，讓身體有足夠時間產生飽足訊號
  - 無須勉強吃光所有食物，可以安全衛生的方式保存剩餘的食物