

外食如何吃得更健康？

營養師教你輕鬆吃到優質全穀與未精製雜糧！

楊哲雄 營養師

現代人生活步調緊湊，時常好好吃頓飯的時間都沒有，更遑論親自下廚煮出健康均衡的一餐！外食比例持續居高不下，主食選擇受限大多為白飯、麵條等精製澱粉，較少全穀及未精製雜糧的選項，進而減降低了膳食纖維攝取量。如何攝取更多全穀雜糧一點也不難，只需花點心思留意，就可以發現許多優質的全穀及未精製雜糧！究竟三餐外食中主食該怎麼挑可以吃得 healthier？為何選擇全穀及未精製雜糧對健康有多重要？就讓營養師帶一窺全穀及未精製雜糧的知識讓外食生活吃得更健康吧！

為什麼選擇全穀及未精製雜糧這麼重要？

精製澱粉吃太多，小心三高跟著來！

平常我們吃到的白飯、麵食等精製澱粉其升糖指數較高，使得糖類吸收快，易導致血糖飆高、不穩定，長期下來可能增加高血糖的風險。除此之外，研究報告指出，攝取過多精製澱粉會導致血壓、血脂更容易失控，因此攝取較多的精製澱粉就容易出現三高紅字，若將精製澱粉替換成全穀及未精製雜糧，則有助於預防及改善三高的症狀。

糙米膳食纖維高出白米約 5 倍！

膳食纖維具有降低三高風險。糙米在製程中僅脫去最外層的硬殼，留下了米糠層及胚芽，因此含有較多的膳食纖維，根據最新版的「國人膳食營養素參考攝取量」，19 歲以上的成人每天至少需攝取 20-38 克的膳食纖維，但成人平均攝取僅達需求量的 43-79%，大約缺乏 5-20 克的膳食纖維，而一碗糙米約可提供 3.2 克的膳食纖維，不僅比白米高了 5.5 倍，一天只要替換一半，就能補足將近 25-50% 的缺口！

糙米中維生素 B1 是白米的 4.5 倍，紫米更高達 6 倍！

全穀及未精製雜糧與白米相比含有更多量的維生素 B1，維生素 B1 主要作用是參與人體能量代謝，其常見於綜合維生素 B 群，幫助我們維持代謝、增加活力。國民健康署建議每日維生素 B1 參考攝取量男生為 1.2 毫克、女生為 0.9 毫克。糙米一碗，有 0.28 毫克維生素 B1，紫米一碗甚至可以提供到 0.37 毫克維生素 B1！反觀精製白米則只剩約 0.06 毫克，因此選擇全穀及未精製雜糧能吃到更多的維生素 B1。

外食也能輕鬆吃到全穀及未精製雜糧？營養師說：芋頭、南瓜、玉米都算！除了替換白米的糙米、紫米之外，我們也能多選用未精製雜糧代替白飯，讓飲食更多元、營養更豐富！而一天三餐還有哪些全穀及未精製雜糧選擇呢？讓營養師帶你來看看三餐外食如何吃得更健康！

早餐超商地瓜來一顆，飯糰換紫米、饅頭選全麥或雜糧！

早餐提供了一整個上午的能量，卻容易因為趕時間而隨便吃，匆忙中要在便利超商購買早餐，可以買顆地瓜取代精製麵包，地瓜不僅膳食纖維多，還可以

攝取到胡蘿蔔素；若是常吃飯糰，別忘了紫米也是全穀，可以取代白米飯糰；如果是習慣買饅頭回家蒸，可以一開始就挑選全麥或雜糧饅頭，都會比白饅頭有更多膳食纖維！

午餐便當吃糙米，南瓜芋頭取代飯

午餐時段，現在有越來越多自助餐廳有提供地瓜飯或糙米飯，可取代常吃的白飯；或是夾一些南瓜、芋頭替換部分的米飯，這些根莖類的食物大約每半碗可以替換 1/4 碗的米飯，相對來說一樣的熱量可以吃的更飽，而且可以增加膳食纖維攝取！

晚餐自煮糙米，蓮藕玉米也不錯

晚餐的米飯如果在家煮，可以前一天就將糙米：白米=1：2 以上的比例洗好，放入冰箱浸泡整晚，回家直接放入電鍋蒸煮，這樣能縮短大量的準備時間。若是自煮跟外食想減少白飯量時，天冷可改以蓮藕湯、山藥湯、玉米湯代替，天熱可以選擇馬鈴薯沙拉、玉米沙拉。但也千萬別忘了，選擇全穀及未精製雜糧時當餐的飯量需要減少喔！

點心來碗綠豆湯，栗子紅豆也會飽

若是偶爾肚子有點餓想吃個點心，千萬別馬上拆開洋芋片或點杯珍奶甚至是美味的蛋糕，雖然洋芋片、珍珠是馬鈴薯、樹薯粉做的，但仍屬於精製澱粉，且這些點心會額外添加精製糖。此時我們可以選擇無糖的綠豆湯、紅豆湯，這些使用全穀及未精製雜糧製作的甜點遠比吃加工過的零食、手搖飲配料好上許多！此外，栗子也是全穀及未精製雜糧的一員，是嘴饞時的好夥伴喔。記住！有額外攝取這類點心時，也要將份量算進一整天的全穀雜糧攝取量中，適當分配就能吃得健康又開心！

挑選優質全穀與未精製雜糧時仍需注意份量，每餐約比一拳頭多一點！

根據衛福部國民健康署我的餐盤均衡飲食建議，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、「飯跟蔬菜一樣多」，也就是每餐的全穀雜糧份量略大於一顆拳頭，若以一般成年男性來說平均每餐是一碗飯的份量，且其中建議至少要有 1/3(約比 1/3 個拳頭多一點)來自全穀及未精製雜糧。

不管你是外食族還是自煮派，可以跟著以上的建議，每餐拿出自己的拳頭比一下份量，同時在選擇食物時可多注意平常忽略的全穀及未精製雜糧，並善用多種食材替換精製白飯、麵條，就能吃對份量、選對食材吃足營養吃出健康囉。

～ 人事室 關心您 ～

文章摘自 衛生福利部國民健康署