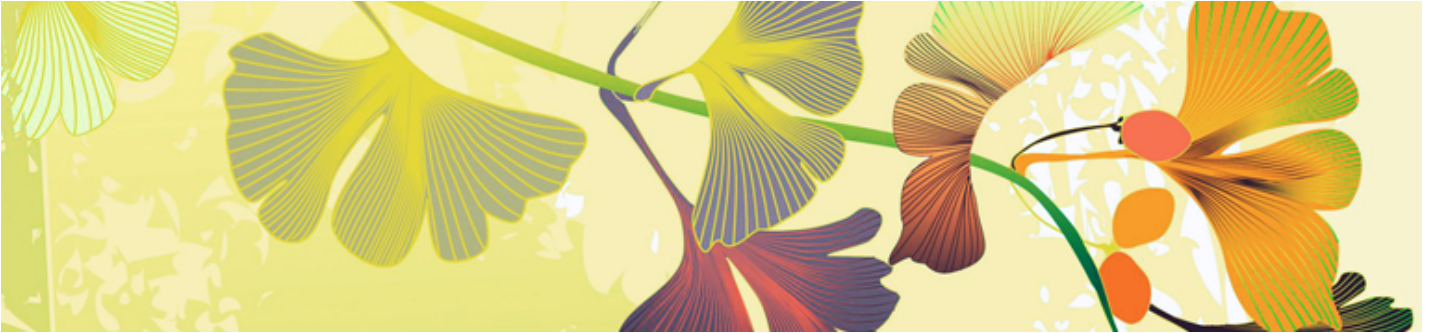




健康外食原則

自我準備

- 認清當餐應食入之份數。
- 為避免延誤用餐時間，先自備小點心。
- 帶 1 小瓶熱水或礦泉水，當飲料或將食物太油時，過水去油使用。
- 隨身攜帶小包代糖，可加入飲料或無糖甜品中。

見招拆招之技巧

- 注意高油脂食物 (控制堅果類於 1 ~ 2 份，去除肥肉的部份) 。
- 裹粉油炸食品 (應去除外層皮再食用) 。
- 家禽類肉類記得去皮再吃 (例如：茶鵝、燻鴨) 。
- 避免高糖份食物 (無糖之甜品可加代糖調味，例如：仙草、愛玉、蒟蒻等、避免糖製甜點布丁等) 。
- 避免高膽固醇食物 (例如：魚卵、蟹黃、烏魚子等) 。
- 可多選擇烹調方法較清淡之食物 (川燙、清蒸、燒烤、涼拌) 。
- 任何過水或瀝乾湯汁之青菜可放心食用。
- 水果份量控制於 1 小碗量 (以一餐 1 份為原則) 。
- 酒類應避免 (除非控制酒量於 30 毫升以下) 。
- 飲料(無糖茶類、礦泉水、健怡可口可樂及果汁以 100 毫升為限，皆是不錯的選擇) 。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 3253
HE-8C043