

外食選對餐、份量比例好、飲品挑無糖、天天有動量！

環安衛中心衛保組 吳婉瑜營養師編制

生活忙碌，無法有多餘的時間自己製備餐點，總是在外草草解決三餐，讓你擔心健康亮紅燈嗎？外食族救星來了！怕營養不均？那是因為你還沒學會『我的餐盤』。

國民健康署於 107 年公布「我的餐盤」圖像，將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類以圖像呈現，並設計「我的餐盤 6 大口訣」：



圖一 衛生福利部國民健康署[1]

記住此口訣，營養餐盤帶著走，不需要辛苦攜帶電子秤，也不需要當個熱量獵人精算攝食量，只要利用身體最方便的工具「手」，即可瞭解每餐六大類食物要吃的量，外食族也能吃的均衡營養又健康喔！

接下來教大家如何將「我的餐盤」落實到外食生活的實戰攻略：

一、**每天早晚一杯奶**：國人常缺乏鈣質，每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（約 240 毫升），超商的小盒鮮乳或無糖優酪乳是好夥伴。

二、**每餐水果拳頭大**：可以在餐間選擇當季水果，避免選擇不當的超加工零食當點心！水果富含膳食纖維與維生素 C，有助於抗氧化、提升免疫力。切記「果汁」不等於「水果」喔！

三、**菜比水果多一點**：自助餐是最容易達成目標的地方，嘗試選 3 種不同顏色的蔬菜，一天若能收集到彩虹顏色的蔬果，也能攝取到不同顏色所含的植化素喔！

四、**飯跟蔬菜一樣多**：澱粉不是敵人，但量要與蔬菜對等，且儘量選擇糙米、五穀飯等全穀雜糧或原型的根莖類，可以補充到更多的膳食纖維與其他微量營養素（如：維生素 B 群和維生素 E）。

五、**豆魚蛋肉一掌心**：依循這個順序，優先選擇豆製品、魚類或蛋，避免過度加工的火腿、培根，可減少過多脂肪攝取。記得烹調方式優先選擇蒸、滷、烤，避開油炸的主菜哦！

六、**堅果種子一茶匙**：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小；若要一次吃掉一整天的建議量，約是一湯匙或一個拇指的大小。無調味的堅果可以當餐間肚子餓時的小點心，補足身體所需的好油脂，營養會更加均衡！

外食現場實戰建議

一、自助餐/便當店：可遵照上述口訣挑選正確且適合的菜色喔！

二、麵攤/小吃店：通常澱粉過多、纖維太少。建議多點一份燙青菜（不淋肉燥/滷汁）和一份滷蛋或豆干，補足膳食纖維與蛋白質。

三、便利商店：善用包裝背後的營養標示。一個握飯糰配上一盒生菜沙拉，再加一顆茶葉蛋，其實就能湊到基本的營養喔！

外食選擇：主要原則是避開油炸與加工類

食物，多點「原型食物」與湊足「彩虹蔬菜」。營養均衡不是一場「全拿或全輸」的比賽，而是長期比例的調整。如果午餐吃得太油膩，晚餐就多補一點青菜，保持彈性才是持之以恆的關鍵！

份量選擇：運用「我的餐盤」比例。

飲品選擇攻略

- 一、漸進式減糖：若習慣喝甜飲，可以從半糖→微糖→一分糖→無糖，讓味蕾慢慢適應。
- 二、小杯勝大杯：真的想喝含糖飲料時，點該店家最小杯容量就好，減少總熱量攝取。
- 三、餐後再喝：避免在餐前飲用含糖飲料導致血糖快速飆升，因餐點已攝取膳食纖維墊墊胃，餐後再喝，血糖能相對較平穩。

飲品實戰建議

- 一、首選—零負擔基礎
 - (一)白開水：永遠的第一名。不僅零熱量，還能幫助代謝外食中過多的鈉，緩解水腫。
 - (二)無糖茶（綠茶、烏龍茶、麥茶）：茶多酚有助於抗氧化。若擔心影響睡眠，可選擇無咖啡因的國寶茶或黑豆茶。
 - (三)氣泡水：如果想追求碳酸飲料的刺激感，無糖氣泡水是極佳的替代品，還能增加飽足感。
- 二、次選—營養補充型（若當餐的蛋白質或乳製品攝取不足，可以用飲品來補強）
 - (一)無糖豆漿：提供優質植物性蛋白質，是外食族在超商最容易取得的健康飲品。
 - (二)全/低脂鮮乳：補充鈣質與維生素 B2。
 - (三)無糖優格/優酪乳：幫助維持腸道健康，但需特別注意營養標示，避免挑選添加過多精緻糖的產品。
- 三、避雷—小心糖分陷阱
 - (一)果汁不等於水果：市售果汁常濾掉纖維並添加糖，喝下一杯等於攝取過多糖分，建議直接吃原型水果。
 - (二)手搖飲的「隱形糖」：即使點微糖，但珍珠、椰果等配料依然含有高糖份。儘可能避開額外添加的配料，若真的想喝，

建議選擇寒天(蒟蒻)、愛玉、仙草凍、奇亞籽、蘆薈、白木耳等。

- (三)拿鐵 vs. 摩卡：想喝咖啡時，拿鐵（鮮奶）優於加了巧克力糖漿的摩卡或加了奶精的咖啡，最好是選擇美式咖啡飲用。

飲料選擇：將原本的習慣從「少糖」變「無糖」，或者直接選擇最棒的代謝幫手—白開水，對身體更無負擔喔！

運動攻略

根據世界衛生組織建議，維持健康的基本門檻是每週 150 分鐘的中等強度運動（可以說話但不能唱歌的程度）。對於忙碌的外食族來說，運動不一定要一次在健身房待上兩小時，可拆分為 10 分鐘*3 次/天，重點在於「增加活動量」與「持之以恆」。

我們可以將運動建議拆解成三個層次，讓你在通勤、辦公或居家時都能輕鬆切換：

- 一、隱形成本法：增加非運動性活動產熱（NEAT），此佔了日常能量消耗很大一部分，也是外食族最容易實踐的方式。
 - (一)垂直交通：3 層樓以內改走樓梯，不搭電梯。
 - (二)通勤微運動：提前一站下車步行，或是將機車停在稍微遠一點的地方。
 - (三)久坐警報：每坐 50 分鐘起來倒杯水或伸展 5 分鐘，避免代謝進入休眠模式。
- 二、高效碎片化：居家或辦公室運動（如果沒時間去操場，可以利用「碎片時間」進行高效率動作）
 - (一)深蹲：這是外食族對抗澱粉攝取過多的最強武器。深蹲能動用大肌群，有效提升代謝。
 - (二)撐體：每天只需 1 分鐘，強化核心，也能改善辦公久坐帶來的腰酸背痛。
 - (三)開合跳：快速提升心率，適合在追劇廣告時間或餐後休息半小時後進行。

運動不一定要進健身房，每天多走一段路、爬幾層樓梯，讓汗水啟動身體代謝。多樣化嘗試：慢跑、游泳、騎單車或羽球也都是極佳選擇！

參考來源：

[1] 衛生福利部國民健康署我的餐盤手冊



圖二 衛生福利部國民健康署[1]

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



敬請轉知分享或公告週知，謝謝。
如有任何意見或建議，歡迎提供。

發行 | 國立成功大學學生事務處
 發行人 | 洪良宜
 總編輯 | 吳毓庭
 編輯委員 | 呂兆祥 李孟學 陳孟莉 邱淑華
 | 王毓正 劉珈銘 李明吉

執行編輯 | 張茵婷
 美編排版 | 張茵婷
 校稿 | 蘇鈴棠

地址 | 台南市 70101 東區大學路 1 號
 電話 | (06) 2757575 轉 50300
 傳真 | (06) 2753851
 電子信箱 | em50300@email.ncku.edu.tw
 網頁 | <https://osa.ncku.edu.tw/>

2000年3月5日創刊 | 2001年11月第一次改版 | 2005年02月第二次改版 | 2007年11月第三次改版 | 2010年11月第四次改版 | 2013年2月起停印紙本，全面採電子報方式發行

【版權所有，未經同意請勿轉載】