

生活在早餐店、小吃、便當店等各種外食豐富的臺灣，上班、上學生活忙碌之餘，即使自己或家人不擅廚藝，作為「外食族」依然能享有很多的口福。然而，美味方便又多樣的外食，要怎樣才能吃得更健康呢？普遍來說，外食可能面臨食物種類挑選和均衡、油與鹽分攝取控制較困難的問題，長久下來可能會對健康有一些不利的影響。此處簡介不同年齡層的族群如青少年、成年人與長者，在外食時分別有哪些常見的飲食問題，以及如何根據「我的餐盤」均衡飲食概念進行調整。

由國民營養健康狀況變遷調查成果報告（2017-2020 年）及不能被忽視的青少年飲食報告中，可發現青少年因求學或打工的緣故，外食的比例偏高，有七到九成至少一天一餐外食；此外，青少年兩極化存在肥胖與營養攝取量過低的問題。這也呼應了過往針對青少年飲食習慣調查發現，青少年常見的問題包括省略餐食或是節食、喜歡吃點心、速食與含糖飲料等。如此的外食習慣，容易造成的問題包括：蔬菜水果的攝取量不足，膳食纖維與維生素等必需營養成分攝取不足，甚至可能影響成長；而長期攝取過多的零食、含糖飲料或速食，可能有熱量過高導致肥胖的問題。

青少年尚處於成長期，須特別注意攝取均衡足夠的營養，且若能培養健康的飲食習慣，對於長期的健康狀況非常有幫助，而「我的餐盤」口訣可幫助培養健康的選食技巧，於外食時也能實踐健康均衡飲食！舉例來說，可多注意補充蔬菜與水果，如於速食店可選沙拉作為配餐，或以水果作為點心。減少攝取油炸類的食物，改選煎烤或水煮的豆魚蛋肉類。飲料盡可能選擇低糖或無糖，另也可選擇含有豐富鈣質的乳品類作為飲料。

根據調查資料顯示，多數的上班族午餐外食的頻率最高，其次則為早餐。而在六大類食物中，國人蔬菜類、水果類與乳品類攝取普遍未達建議量，顯示飲食不均衡、膳食纖維攝取不足等營養問題。因此建議上班族，早餐可以將常見的麵包換成全麥或含雜糧的饅頭，裡面可加顆蛋和生菜，最好能再搭配一個拳頭大的水果及一瓶牛奶就可以更均衡。而午餐同樣是便當的預算，可以改在自助餐店選擇比一個拳頭多一點的深色蔬菜，適量的豆魚蛋肉類，並且將白飯換成五穀飯。

如果預算較寬裕，也可考慮選擇近年來越來越常見的健康餐盒，五穀飯或雜糧類搭配低油烹煮的豆魚蛋肉和蔬菜；而在下午茶休息時間，將零食點心換成水果或無調味堅果，含糖飲料換成減糖或無糖的版本，甚至換成牛奶。上述例子都是可以讓外食更均衡健康的吃法！

調查顯示多數年長者的外食比例較低，但相較其他年齡層，較高比例的年長者存在衰弱症或營養不良的情況。考量許多長者罹患慢性病，飲食控制糖分、鹽分至關重要。因此在外食中應該避免調味偏重、偏鹹的菜色，尤其要注意減少最容易遭忽視的醬料與醃漬品。高齡長輩常有牙口不好的問題，外食可以選擇較軟易咀嚼的食物，如蔬菜選擇瓜類或軟質的葉菜類，蛋白質來源選擇豆腐、魚類等，而水果也可以選擇如木瓜、香蕉等便於入口者。

雖然不同年齡層的生活習慣和外食注意事項稍有不同，但其實不管是外食或者在家吃，逛夜市或者上餐廳都可以運用國民健康署公布的「我的餐盤」六口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙，輕鬆落實均衡飲食。更多詳細的內容也可再參考〈「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣〉，吃得更健康、活得更健康！

### 我的餐盤 聰明吃營養跟著來

**乳品類**  
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯

**水果類**  
每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

**蔬菜類**  
菜比水果多一點  
當季且1/3選深色

**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙  
每天1份堅果種子  
約杏仁果5粒、腰果5粒、花生10粒

**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉一掌心  
豆>魚>蛋>肉類

**全穀雜糧類**  
飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

學生事務處衛生保健組關心您~