

臺灣小吃的健康陷阱與外食健康秘笈

台灣號稱美食王國，各地都有美味特色小吃，過年期間，與親友外出遊玩難免會搭配吃吃喝喝行程，糖尿病患常感到困擾：外食到底該怎麼吃，才不會讓血糖失控？生技阿媽之友會的營養師們精心整理出台灣常見小吃及其健康陷阱，並提供每項小吃的對應方法，讓病友們在與親友共享美食的歡樂氣氛下~吃得剛剛好、嚐得美味又保持健康。

【常見台灣小吃15味】

小吃名稱	健康陷阱	營養師的專業建議	每份熱量(大卡)	佔每日總熱量(2000大卡)百分比
 蚵仔煎	▶ 1盤所含醃類=9分滿~1碗飯。 ▶ 油煎含2/3~1湯匙的油脂。 ▶ 蚵與蛋相當於2.5份肉類。	▶ 蚵與蛋都屬於「高膽固醇」的食物， 高血脂患者應避免食用！ ▶ 可請店家多放點青菜或只單獨加青菜(不加蚵與蛋)製作成清煎，補充蔬菜攝取量。	455	22.75%
 豬血糕	▶ 1支所含醃類=1碗8分滿的飯。 ▶ 花生粉與醬料會增加油脂與鹽份的攝取。	▶ 改用蒸或煮的方式來料理，更無負擔。 ▶ 可單獨吃，勿沾醬或花生粉食用。	235	11.75%
 肉圓(油炸)	▶ 1顆的麵皮=1碗9分滿的飯。 ▶ 油脂含2/3湯匙， 油炸食品不適合經常食用。	▶ 改以水蒸的方式來料理，清爽、低油更健康。 ▶ 請減少沾醬使用。	234	16.2%
 大腸包小腸	▶ 1份=1碗8分滿的飯、2份高脂肉類與1湯匙的油脂。 ▶ 香腸是加工肉品，屬高油脂肉類。	▶ 高血脂患者應避免食用！ ▶ 熱量高，建議與人共享。 ▶ 幾乎不含蔬菜，建議搭配蔬菜一同食用。	580	29%
 生煎包	▶ 1顆的麵皮=半碗飯+1/3湯匙油脂。 ▶ 油煎的方式會讓麵皮吸附過多油脂。	▶ 餡料差異:包冬粉或肉餡熱量有所差異，包入冬粉會增加醃類攝取，添加肉餡則會增加油脂攝取、熱量較高，建議以純高麗菜的生煎包熱量較低。 ▶ 若當成兩餐間點心，食用量請控制在1顆以內。	259	12.95%
 臭豆腐	▶ 最常見的是炸臭豆腐，含油量高達1湯匙以上，屬於油炸食品，不適合經常食用。 ▶ 清蒸臭豆腐或麻辣臭豆腐，熱量較低，但是高湯鹽份較高。	▶ 以清蒸熱量較低，但建議其高湯淺嚐即可。 ▶ 炸臭豆腐1份約含5份肉類，每餐肉類應控制在2~3份以內，建議與他人分享食用。 ▶ 沾醬的鹽量高，應酌量沾食。 ▶ 搭配蔬菜一同食用。以「少油高纖」為主要原則！	565	28.25%
 潤餅(春捲)	▶ 1份春捲皮=1碗6分滿的飯。 ▶ 內含蛋酥、甜花生粉，脂肪含量高。	▶ 潤餅(春捲)熱量差異多半來自於糖粉、花生粉。 ▶ 建議減少醃粉、花生粉，包料以蔬菜類為主！	495	24.75%
 麵線糊	▶ 1碗麵線=1碗9分滿的飯+油脂。 ▶ 內含大腸或肉羹，含高油脂，且芶芡湯汁含醃量及昇糖指數高。	▶ 麵線含鈉量高， 高血壓患者應避免食用！ ▶ 建議以筷子夾食麵線糊，瀝除芶芡湯汁。 ▶ 少加烏醋、辣椒醬，減鹽更健康。	415	20.75%



小吃名稱	健康陷阱	營養師的專業建議	每份熱量(大卡)	佔每日總熱量(2000大卡)百分比
 炸雞排	▶ 1份雞排=4份肉類+油脂。屬於高蛋白、高油脂食物， 不宜經常食用。 ▶ 裹粉約含0.5碗飯的醃量，且吸油量高，整份雞排含有1湯匙以上的油量。	▶ 扒除外皮與裹粉再食用。 ▶ 調味料(胡椒鹽、辣椒粉等)酌量灑即可，減鹽更健康。	563	28.15%
 胡椒餅	▶ 1顆胡椒餅皮的醃類=半碗飯。 ▶ 餡料約高油脂肉2份。	▶ 一顆胡椒餅熱量超過1碗飯，請酌量食用或與人共享。	440	16.7%
 車輪餅(紅豆餅)	▶ 1個車輪餅=1碗6分滿的飯。	▶ 甜餡的車輪餅屬於高糖食品，淺嚐為宜。 ▶ 吃1個車輪餅，約需減少半碗飯量。	226	11.3%
 割包(刈包)	▶ 割包的外皮=1碗8分滿的飯。 ▶ 內含五花肉1份、超過1湯匙的油量。	▶ 1份割包熱量接近2碗飯，請酌量食用或與人共享。 ▶ 請店家製作時，挑純瘦肉，避免選用五花肉、減少花生粉。	504	25.2%
 粉圓豆花	▶ 豆花屬肉類，添加糖水和粉圓後其熱量相當於1.5碗的飯。	▶ 糖水改為半糖，將粉圓改為愛玉或仙草，熱量較低。 ▶ 食用一碗粉圓豆花，須減少一餐的飯量。	420	21%
 碗粿	▶ 1份的碗粿=1碗7分滿的飯。 ▶ 沾醬的油脂與鹽份含量高。	▶ 作為正餐時，建議再搭配半碗蔬菜和4指大小的肉類。 ▶ 沾醬熱量高，請酌量使用。	268	13.4%
 羊肉湯	▶ 1份羊肉湯=6份肉類。 (碗的規格：碗口直徑17公分、深7.5公分)	▶ 1碗所含的肉類超出每餐的肉類建議量，建議2人一起分享或減少一餐肉類的攝取。 ▶ 羊肉含油量較高，儘量先撈除表面油脂再喝湯。 ▶ 自家料理可放入大量蔬菜，配合蔬菜一起食用，更加均衡健康。	561	28.05%

※ 註：成年健康男性每日總熱量以2000大卡為基礎，若換成婦女或孩童，則每日熱量需求會更低。圖表中的小吃，有些熱量佔每日總熱量近30%，攝取時應嚴格控制份量，或與正餐做代換，才不會無意間吃太多囉！

【外食健康秘笈】

飲食口訣	外食健康秘笈	生活實例
少油	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 吃瘦不吃肥 ✓ 吃瘦不吃皮 ✓ 低油料理 ✓ 植物油取代動物油 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 梅干炆肉、三層肉、紅燒蹄膀，只挑瘦肉吃 ▶ 炸雞去皮、去裹粉後再吃 ▶ 少吃煎、炸、焗、爆、炒的料理，宜吃蒸、煮、滷、涮、烤的料理 ▶ 煮菜不用豬油、牛油、奶油，改用沙拉油、花生油、葵花油、橄欖油
少鹽	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 吃新鮮 ✓ 吃原味 ✓ 少加工 ✓ 少調味 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 選用當季或在地性的食材 ▶ 少吃醃漬、醃燻類食物，像是醬菜、鴨賞、燻魚類食品 ▶ 少吃罐頭、香腸、臘肉、火腿、各種丸類或火鍋餃等加工食品 ▶ 利用醋、胡椒、檸檬汁、天然辛香料，取代醬油或鹽巴的使用
少糖	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 少吃三白食物 ✓ 少吃精緻糖類食物 ✓ 少喝含糖飲品 ✓ 運用「代糖」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 少吃白飯、白糖、白吐司 ▶ 少吃中西式糕點、餅乾、點心、布丁、果凍、加糖蜜餞等食品 ▶ 選擇無糖飲品(像是黑咖啡、無糖茶)，白開水最健康！
多纖維	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 餐餐一碟菜，健康才夠讚 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 三餐都要吃到蔬菜，且每餐至少一碟(100公克)的份量 ▶ 吃新鮮水果取代喝果汁，每人每天建議2份水果 ▶ 改吃糙米飯、全麥土司、蕎麥麵等全穀類取代白米、麵條
看清楚	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食用前看清楚營養標示 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 看清楚成品食物中，熱量、三大營養素、鈉的含量 ▶ 看清楚產品的單位<每百公克>為基礎；或是<每份包裝>為單位
算份量	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 熟悉食物代換表 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 不吃過量或預期以外的食物 ▶ 拒絕「吃到飽」餐廳
分開裝	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 菜歸菜、飯歸飯 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 不要將菜蓋在飯上，菜與飯分開盛裝，才可避免攝取過多油脂與湯汁 ▶ 不要淋菜湯或肉湯拌飯吃
照順序	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 先喝清湯、再用餐 ✓ 先吃菜、再吃肉 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 先喝碗清湯後，再開始準備用餐 ▶ 將蔬菜類先盛裝好一碗的量，先吃完這一碗蔬菜，才吃其他的東西
先過水	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食物過水洗一下後再吃 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 準備一碗白開水(或是清湯也行)，食物先過水洗去油脂、芶芡、鹽份後再食用
慢慢吃	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 每口咀嚼30下 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 改掉低頭扒飯習慣，每吃進一口食物就放下筷子、湯匙，咀嚼30下後，再吃下一口。 ▶ 慢慢咀嚼、細細品嚐，不僅食物變得更美味，更有助於消化，血糖也會比較穩定！

生技阿媽之友會(台北)活動花絮



這次生技阿媽之友會，邀請到台北中山醫院骨科名醫：白偉民醫師到場演說。讓會員朋友們了解到長期糖尿病控制不佳，會引發骨科的相關疾病，甚至嚴重到截肢的最壞狀況，耐心地教導糖尿病足的護理之道及回答各類骨科問題的防治方法，在白醫生幽默又專業的講解中，讓各位受益良多。感謝新朋友、老會員們的踴躍報名，讓活動當天在現場爆滿中歡樂地結束。接下來，南區之友會將於103年3月29日周六在高雄國立工藝科學博物館，與南台灣朋友們再度相見歡囉！本次活動報名專線0800-57-99-88，誠摯歡迎您與親友一同參加！

