

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 86



在外面也要吃好

如何做出明智選擇



NYC
Health

紐約市有很多餐館。

量太大、熱量太高、鹽太多，點餐真的很難。

- 份量：堂食館和外賣店的食物份量通常較大，一頓吃不完。
- 熱量太高：有患肥胖症和糖尿病的風險。
- 鹽太多：會導致血壓升高，引發心臟病和中風。
- 高脂肪食物太多：患心臟病的風險增加。

小改變能帶來大變化。

不要選擇這種食品



加糖的茶或檸檬汁

應該選擇這種食品



水或蘇打水

不要選擇這種食品



鹽和脂肪含量高的肉類（例如燻肉、火腿和香腸）

應該選擇這種食品



精瘦肉（例如雞肉、火雞肉和魚肉）

不要選擇這種食品



油炸食物

應該選擇這種食品



燒烤、火焙和烤箱烤的食物

不要選擇這種食品



奶油沙律醬

應該選擇這種食品



把油和醋放在旁邊分開使用

如何做出明智選擇

在外面吃飯或買外賣時應注意的事項

減少攝入量！少吃一點。

- 不要什麼食物都買超大份。盡量點小份的。
- 只吃一半，將剩下的一半帶回家下一頓吃。
- 和朋友一起吃一份主菜。
- 告訴服務員您不吃麵包籃裏的麵包/薯條。

多吃水果和蔬菜。

- 就餐時，選水果而不是薯條或椒鹽餅乾。
- 要求用蔬菜做伴碟或將沙律醬放在一邊，不要攪拌。

喝水、蘇打水或其他低熱量飲料。

- 不要喝汽水和其他加糖飲料，例如運動飲料，“能量”飲料、加糖的茶和檸檬汁。
- 比較菜單上各種食物的熱量。許多咖啡和茶飲料熱量較高。

少吃鹽。

- 要求用鈉含量較低的醬料。
- 選鈉含量較低的醬油。
- 少吃乳酪和肉類，例如燻肉、火腿和義大利香腸。
- 要求餐館在製備您點的食物時不要加鹽或味精。如果要調味，您可以自己撒一點鹽。

不要吃高脂肪食物。

- 選擇用烤箱烤、火焙或燒烤的食物，而不是油炸的。
- 三明治和沙律中不要放芝士。
- 選去皮雞肉、魚肉和精瘦牛肉和豬肉。
- 選清湯，而不是奶油濃湯。



判斷對錯

① 要求提供小份食物不劃算。

錯。許多餐館現在都提供價錢更便宜的“小碟”食物和半份食物。要求提供小份食物絕對劃算。

② 選沙律總沒錯。

錯。錯不錯取決於裏面有什麼。有些沙律可能不是你們想的那麼健康。小心裏面的調味碎麵包片、芝士、燻肉、火腿和奶油醬。應當將沙律醬放在一邊，不要攪拌。

③ 雞肉總是比牛肉健康。

錯。製備過程很重要。例如，炸雞所含脂肪和熱量比烤精瘦牛肉高。

④ 汽水和其他加糖飲料是導致體重增加的主要原因。

對。和30年前相比，美國人每天攝入的熱量增加了200到300卡，這些熱量主要來自加糖飲料。

更多資訊及幫助

紐約市健康與心理衛生局
nyc.gov/health 或 311

健康公報
nyc.gov/health 或 311

- #51如何減重及保持體重
- #73您是不是正在把自己喝胖？
- #76好脂肪/壞脂肪
- #82少吃鹽！

疾病控制與預防中心
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

美國心臟協會
www.heart.org; 搜索：“Dining out”

美國農業部（飲食指南）
www.choosemyplate.gov

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》都可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email



紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



在外面也要吃好
如何做出明智選擇

**請撥
311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯