

外出用膳 重「質」也重「量」

與親友外出用膳，很多時都會滿桌佳餚，分量超出所需。基於「節儉」的心態，有人只好試圖把食物來個一掃光，結果要捧著肚子離開餐廳。這樣的情景似曾熟悉嗎？

隨著「吃大餐」的次數增加，肚臍日漸變大，亦增加患上高血壓、糖尿和心臟病等慢性病的風險。為健康著想，還是不要進食過量為妙。

以下的「外出飲食 - 控量小貼士」能助您和您的親友吃得健康，吃得開心！

1) 點菜要精明，健康又省錢

- ✧ 估計菜式種類與分量，並因應各人所需，點選適量食物
- ✧ 緊記均衡飲食的原則（五穀類吃最多，其次是蔬菜，最少是肉類），多選蔬菜配肉類的菜式，如西蘭花炒帶子等
- ✧ 點菜太多吃得多，適中份量省錢多

2) 慢慢進食，不宜過急

- ✧ 由於身體需要約 20分鐘才產生飽足的訊息，因此應慢慢進食，吃至七至八成飽便要停止

3) 親友美意，要懂婉拒

- ✧ 當親友在您飽足時鼓勵您吃多點，或給予您高油、鹽、糖的食物時，不妨禮貌地婉拒

4) 剩餘食物，妥善保存

- ✧ 不須勉強吃光所有剩餘的食物
- ✧ 可於安全衛生的情況下將食物保存，留待下次再吃

控制食物分量的同時，也不要忘記食物的「質量」，請緊記「三低一高」（低油、鹽、糖及高纖）的飲食原則。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>