

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



閱讀菜單的小訣竅

忙碌一週後，外出訂餐可能是一種享受，也可以是慶祝活動的方式。但是外出就餐時，做出正確的選擇也是一種挑戰。

請記住以下小訣竅，以幫助你在下次點餐時解讀菜單。



營養資訊

許多餐館，麵包店，咖啡店和快餐店都在菜單上顯示其食品和飲料的營養資訊。

卡路里/ 熱量

長期供應食品的熱量會列在菜單、點餐板上，或者在自助餐食品的旁邊。

鹽，脂肪，碳水化合物等

菜單上的資訊通常僅限於卡路里，但有時候餐館會列出其他營養成分，以顯示這些食物脂肪含量低或蛋白質含量高。

此外，這些餐館大部份的食物也必須因應要求而提供額外的營養資訊：例如鈉，飽和脂肪和膳食纖維成分。

如果你想提前計劃，很多餐館也會在網上提供營養資訊，這可以幫助你在抵達前選擇更健康的食品，減輕你到達餐館後要立刻點餐的壓力。

有備無患

如果餐廳的營業地點少於20個，則無需提供營養資訊。此外，每日特色菜肴、定制食物或調味品等商品也無需提供營養資訊。

如果某種食物沒有營養資訊，在你決定下單時，請考慮以下幾點：

限制油炸或含高熱量、高飽和脂肪醬料的食物。一些需要注意的術語包括：

- 鬆脆的、脆皮的、上漿的和上麵包屑的
- 奶油、芝士、阿爾弗雷多(Alfredo)

熱量通常較低且可能更健康的食品包括以下術語：

- 焙烤、燒烤、烘烤、蒸煮
- 法斯科(Al Fresco)、馬里納拉(Marinara)

營養資訊

營養需求因人而異。選擇適合自己健康的需要、飲食方式和喜好的食物。

在為你和你的家人做出最佳選擇時，以下的技巧可能會對你有所幫助：

- 在點餐前，應先考慮卡路里資訊。
- 請記住，配菜也會增加卡路里；如果可以的話，盡量選擇清蒸蔬菜或水果。
- 餸菜份量比較大的時候，應考慮留下一半帶回家再吃，或要求將飯後甜點分成更合適的份量。
- 重新思考一下你的飲料。如果可以免費續杯的話，飲料中吸取的熱量可能會迅速增加。選擇更健康的飲料，如水、低脂或脫脂牛奶或不含卡路里的飲料，如無糖咖啡或茶。
- 點餐時，可要求把醬汁和沙拉醬放在飯菜旁邊，從而幫助你控制卡路里的攝取。



尋找你的健康飲食風格

每個人都有自己的營養需要，使用MyPlate中的建議來尋找個人的健康飲食風格。

在選擇吃什麼和喝什麼時，要注意種類、數量和營養成分。盡量選擇低飽和脂肪，鈉和糖份的食品和飲料。從細微的改變開始，建立你現在和未來的健康飲食風格。

MyPlate可以幫助你找到符合你需要的健康飲食風格。



在以下網址找到更多健康飲食小訣竅：

www.eatright.org

www.kidseatright.org

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站：www.eatright.org。

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：菜單上的卡路里(Calories on the Menu)，美國食品和藥品管理局；用MyPlate簡單地開始(Start Simple with MyPlate)，美國農業部。

© Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。