

外卖怎么吃才健康



现代生活节奏快,肚子饿了点个外卖成为很多上班族的选择。点外卖虽然方便,却暗藏健康隐患:一是很多餐馆为了追求口感,烹制菜肴时大量使用油、盐等,长期食用会增加患高血脂、高血压等慢性病的风险;二是多数外卖没有考虑基本的营养搭配,食物种类单一,比例也不太合理,可能诱发营养不良。如果不得不点外卖,怎样才能吃得稍微健康一些呢?

菜肴起码一荤一素

一份菜加上一碗米饭是最常见的外卖搭配。有人喜欢吃荤,就点个红烧排骨;有人喜欢吃素,常点素炒圆白菜,不管哪

种菜肴,单独与主食搭配都存在营养缺陷。因此,点外卖一定要注意荤素搭配,肉类和蔬菜都要有,不喜欢吃肉可以用蛋

类代替。如果一荤一素两个菜吃不完,推荐点一个半荤半素的菜,比如青椒炒肉丝、西红柿炒鸡蛋。

需要过油的菜少点

红烧茄子、干煸豆角……点外卖时,很多人偏爱干锅、干煸这几类做法。殊不知,它们都

是重油重盐的菜品,烹制过程中需要大量用油,餐馆用油往往反复、多次使用,对健康不

利。因此,建议大家不点或少点需要油炸、过油的菜,以蒸煮、白灼、清炒为宜。

主食多选米饭、馒头

油饼、炒粉、炒饭……这些花样繁多的主食是人们常点的外卖,高油、高盐或者高糖,它们往往具备其中一到两个特

点。由于外卖菜肴难免油多盐多糖多,因此主食选择上,尽量选择做法简单、口味清淡的米

饭、馒头,或素馅、肉菜混合馅的饺子、包子。主食中若能加一点原汁原味的红薯、玉米、芋头等杂粮最理想。

面条、米粉配份蔬菜

面条和米粉也是颇受人们喜爱的外卖。一般来说,面条、米粉里都会加几块肉和几片菜叶,看上去食材丰富,实则营养单一。因为一碗面条或米粉主要都是碳水化合

物,肉类、蔬菜的数量和正常的膳食需要量来比,实在太少了,尤其是蔬菜,通常只是点缀,导致一餐中营养摄入不足。因此,如果点了面条或米粉,记得单独加份蔬菜。

自备果蔬平衡营养

想要解决外卖食材种类单一,最实际的做法是每天上班带点适合生吃的果蔬,比如黄瓜、

圣女果、苹果等。用餐时,把自带的果蔬当凉菜吃。饭后若能再吃点核桃等坚果就更完美了。

中餐店比洋快餐相对健康

一般来说,很多中餐店具备相对健康的食物选择,比如凉拌菜、白灼菜等放油较少的菜,小米粥、玉米糊等五谷杂粮,豆浆、茶水等

无糖饮料。而洋快餐中往往除了油炸食品、精白米面主食、甜饮料,就没有其他选择了,不太可能凑个相对健康的外卖搭配。

贮藏保鲜技术得有保障

点外卖时,最好选择那些派送及时,且具备一定贮藏保鲜条件的餐馆,比如使用密封保鲜盒

盛放菜品、采用低温冷链配送等,这些措施有助抑制微生物生长繁殖,避免引发食源性疾

创建国家卫生县城
共享美好健康生活

新昌县新闻信息传播中心 宣