

# 在外就餐伤身？

## 不可避免

那就吃得聪明一点

最近《美国高血压杂志》上刊登了一则新闻，称一项最新研究发现：每周在外多吃一餐饭，患上前期高血压的风险就会提高6%。而且，年龄越大，在外吃饭带来的危险也会越大。

在如今社会当中，在家吃饭是一种奢华，有人做饭更是一种幸福。对很多人来说，特别是在大城市生活的上班族，住得远，下班已经筋疲力尽没有时间买菜做饭，不在外面吃饭也不现实。那在外吃饭能不能吃得聪明健康点呢？中国农业大学食品学院范志红教授支招，虽然在外就餐比不上自制的营养餐，但也有相对健康的吃法。

不过，外面再美味的山珍海味，也抵不过家里健康的家常便饭啊！

### 在外就餐 危害知多少 增加肥胖、健 康风险

为什么在外吃饭会带来危险？其实在外就餐和家庭饮食有很大的不同——人们在外饮食时，往往更重视食物好吃不好吃，方便不方便，而对食物是否健康、食物比例搭配是否合适则不太在意。很多测定和计算都发现，相比于家庭制作的食物，餐馆食物中所含的脂肪更多，纤维更少，维生素和矿物质不足。

其实，很多人都有这种感觉，在外就餐时感觉味道很“足”，比家里的饭菜“过瘾”，是因为放的盐和增味剂（味精、鸡精、酵母水解物等）更多，钠含量非常高，频繁在外就餐可能因钠摄入过量而升高患高血压、胃癌和肾脏疾病的危险。即便不考虑营养平衡和卫生问题，由于成本控制问题，食材品质、蔬菜新鲜度、油脂质量、调味品质量等等，大多数外餐产品的原料品质恐怕和家里饭菜的原料品质不可相比。

其实，外出就餐会提高前期高血压的风险这并不是单独的个案，经常在外就餐更容易让人患上肥胖和慢性病的研究结果比比皆是。例如，一项研究分析了 CADIA Study(一项以心血管风险为目标的大型流行病学研究)中的数据，发现越经常吃快餐，就越可能出现肥胖和胰岛素抵抗问题。美国研究者对1987~1990年间全国营养健康调查数据进行分析发现，消费者每周在外多吃一次饭，每年就会增加2磅(0.91公斤)的体重。我国研究者的调查也发现，经常在外吃午餐、晚餐和夜宵的人，超重肥胖率显著比很少在外就餐的人高。



### 在外就餐的聪明吃法

#### 1.选对餐馆

其实很多中餐店有很多相对比较健康的食物选择，比如小米粥、玉米糊、烤红薯等五谷杂粮，蔬菜蘑菇鸡蛋等素馅包子或肥肉不多的鸡肉混合饺子，各种凉拌菜、白灼菜等加油比较少的菜，鱼肉有清蒸、清炖、白煮等烹调方法，饮料能提供白开水、豆浆、茶水等等。如果你进了一个除了油炸食品、精白米面主食、甜饮料就没有其他选择的餐馆，确实不太可能选到足够的蔬菜、杂粮和无热量饮料了。

#### 2.选对烹调方式

为了让食客得到最刺激最过瘾的口味，很多餐馆都会有重油重盐的菜，比如干锅、水煮、干煸、香酥之类菜肴，它们烹调时都需要大量油，或者需要过油、油炸处理。这些煎炸的油很可能反复使用。所以，要想避免吃到旧油，减少在外就餐对身体的伤害，就要选对烹调方式。最简单的方式就是不点需要油炸和过油的菜，以凉拌、蒸煮、白灼、清炒、清炖、烤箱烤等烹调方式为主。如果喜欢重口味，不妨直接点酸汤、红烧、焖炖类菜肴作为主菜，再配些清爽少油的菜。

#### 3.选对食物搭配

同一个餐厅，有些人点的菜全是大鱼大肉、熏烤煎炸，有些人却能做到荤素搭配，食物多样。选对食物搭配比例也是减轻外餐带来的危害的一种方法。一般来说，鱼、肉、蛋和豆制品均可以供应优质蛋白质，选其中1~2种就足够。一份鱼或肉，要配至少3倍量的蔬菜。因为现在餐馆荤菜量太大，要一条烤鱼或炖肉，两个人午餐必然会过量。选择一份酱牛肉或一份白斩鸡做荤菜，量就比较小些；然后配两个素菜就好了。

#### 4.明智选择主食

在有丰盛菜肴的情况下，为了避免热量过多，尽量不要点加油、盐、糖的主食。比如葱花酥饼、炒粉、麻团、担担面之类，都是既含油又含盐，最好能避免。不如选择红薯、紫薯、甜玉米、芋头、南瓜等，能大大改善主食的多样性，不仅无油无盐，对控制血糖和血脂也很有帮助。没有杂粮薯类的话，就选择白米饭。

#### 5.避免咸汤和浓白汤

餐馆的汤里面往往添加鸡精、味精、肉类香精汤料，不见得有多高的营养价值，只是刺激舌头而已。浓白汤很可能含有过多的脂肪，或者干脆就是用乳化汤粉冲成的，大量喝更不可取，所以餐馆里的咸汤和浓白汤能不喝就不喝。

#### 6.自带食物帮助营养平衡

另外餐馆通常并不供应水果和酸奶，但这些自己携带很方便，还能帮助日常营养平衡。用餐时，一边吃餐馆的菜，一边吃自己带的樱桃番茄、水果等，就当凉菜吃了，清爽可口，身体舒服。假如中午是别人选地方点菜，吃得比较油腻怎么办？那回家之后晚餐尽量做些清粥素菜，再吃点豆制品或喝杯酸奶就好了。

(庞倩影)