

# 外出就餐指南

## 實際生活中：

- 大多數家庭每4次就餐中便有1次是外出就餐。
- 這種就餐方式會導致您攝取過多的卡路里並且會增加您的腰圍。
- 選擇經常外出就餐的家庭與常在家自己做飯吃的家庭相比，家人的身體會儲存更多的脂肪。
- 今天，很多飯店售賣的一份食物已經足夠2個人食用。
- 請嘗試多在家中就餐。

## 如果您每週外出就餐超過 2 次，請遵循以下指南：

- 每次就餐均選擇健康的飲食。選擇吃新鮮或烘烤過的食物，而非油炸類食物。
- 避免吃過多麵包和黃油。請侍者從餐點中取消麵包和黃油，或將它們隨餐點一併端出。
- 選擇開胃菜做為主菜，配以湯或撒拉。
- 要求將醬汁或調料另外放置以控制您攝取的卡路里。
- 點餐時點蔬菜或沙拉，取代米飯，麵包或薯條。
- 細嚼慢咽享受美食。如果您不急，慢慢吃反而會吃得更少。
- 就餐過程中不時喝些水。
- 將一份食物分開享用或留下一半以後再吃。
- 如果你想吃餐後甜點，請和別人分享或只點水果。
- 只點您需要吃的菜，避免吃得太多。
- 避免飲用大杯的含糖飲料。

