

## 学习增进健康饮食的“替代技巧”，让自己在失控前有能力掌握好自己的饮食行为



全球疫情持续延烧，感觉似乎有些（还是许多？）事情到了失控状态。好消息是，您还是有办法能掌控许多事情。而且如果您和许多人一样，新年新希望是吃得更健康，这里还有更多好消息！

您可以运用“替代技巧”吃得更健康，仍可享受自己喜欢的大部份口感和美味，同时更有效管理体重和营养健康。这个技巧是要将糖、盐、钠、饱和脂肪、反式脂肪及胆固醇含量高的食材和食物，换成富含营养素的替代品，而且风味和口感几乎一致。

“健康饮食”计划<sup>1</sup>会控制在每日热量需求范围内，同时强调蔬果、全谷类和零脂或低脂牛奶及乳制品。也包括多种蛋白质来源，例如海鲜、瘦肉、禽肉、鸡蛋、菜豆类（豆子和青豆）、大豆产品、坚果和种子，而且饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐（钠）和添加糖的含量较低。

记住这个基本原则后，请考虑以下实用方法，帮助您开始选择更健康但又不牺牲口感的饮食。

### 备注：

这里的内容是以一般健康需要为依据。请咨询医生或专业营养师，了解针对个人需要的特定饮食指南。

### 丰富的食谱

大多数时候，您都有办法替换掉烹饪中使用的食材，而不会让风味和口感产生太大的不同。网上有非常多健康保健组织和食谱网站的信息，不过这里引用几项最常见的内容：

- 烹饪时，将 1 杯全脂牛奶替换成 1 杯零脂或低脂牛奶，再加上 1 汤匙液态植物油。如果是 1 杯重鲜奶油，改为 1 杯脱脂淡炼乳或 1/2 杯酸奶加上 1/2 杯原味低脂无盐白软干酪。
- 烘培食物时，将 1 杯植物油替换成 1 杯不添加糖的苹果酱、全熟捣碎的香蕉，或无调味、煮熟的花菜泥、南瓜泥或栉瓜泥。同理，不用 1 盎司不添加糖的烘培巧克力，改用 3 汤匙不添加糖的可可粉。

## 丰富的食谱（续）

- 如果您需要蛋黄酱、奶油乳酪或酸奶油，改用低脂、低热量的选择。您也可以按照食谱中的比例替换成零脂原味希腊酸奶，移除脂肪并增加一些蛋白质。
- 炖肉、汤或辣肉酱时，使用较瘦的部位和 / 或将一半的肉替换成蔬菜。
- 将食谱中以及平常使用的糖和盐量减半。也许您不相信，但很快您就会发现味蕾会相应调适并且获得和以前同样喜爱的口味。

## 外食时的筛选技巧

即使外食时，您仍可控制吃进肚子的东西。虽然这个方法和风味口感替换比例不尽相同，但仍可帮助您做好饮食控制。

最经典的方法就是不吃油炸薯条，改吃蒸煮蔬菜，请厨房把色拉酱分开来放，还有从菜单中挑选出营养最丰富的餐点。

即使是当您自己非常渴望想吃某些餐点，或您去的餐厅只提供特定类型的餐点，您仍有办法采纳健康的饮食方法。策略之一是点比较健康的配菜来克制对食物的渴望。例如：

- 太想吃沾满番茄酱的炸薯条吗？改点烤马铃薯，然后沾一点番茄酱，享受同样的风味。
- 满心期待自己最爱的浓汤？改点清汤类的选择。
- 想到脆皮炸鸡就要流口水吗？改吃烤鸡来满足心中的渴望。
- 选油醋酱（橄榄油和调味醋）替代高油脂、高糖、高钠的千岛酱或法式色拉酱。

您也可以不要用这些酱料，减低油脂、钠和糖的摄取。例如，汉堡中不加芝士、蛋黄酱、培根和烤洋葱，改为鳄梨酱、生菜和生洋葱，一样是好吃的汉堡。

另一个窍门是运用经典的比例控制法。意思是，还是可以点令自己垂涎三尺的餐点，不过请厨房只上一半份量，另一半直接打包外带。或者是和同桌的人共用一份主餐。

## 口感替代法

有时人们真正渴望的是对食物的一种特别感觉。专注于能满足渴望的口感。例如，如果是：

- 想要浓稠口感，改试新鲜鳄梨、加热的花生酱或一杯低脂牛奶。
- 想要爽脆口感，改试无盐坚果、全谷麦片、用自己喜爱的香料或香草调味的爆米花。
- 想要软烂口感，改试冷冻的新鲜葡萄、拉丝芝士，零脂木薯布丁。
- 想要清脆口感，许多品种的苹果（例如 Braeburn、Honey Crisp、富士或 Gala）都有这种口感。
- 想要香 Q 口感，改吃杏桃和无花果等果干。
- 喜欢甜味，改吃黑巧克力或新鲜或冷冻水果。
- 喜欢咸味，改吃橄榄、腌黄瓜或淡盐味的爆米花或坚果。

## 自我监督

大家都知道不要在肚子饿的时候上超市，因为很容易会去买热量较高的食物，而且也比较会有冲动购物的情况。还好已经有很多其它方法能帮您自我节制，包括：

- 用健康零食（例如无盐坚果、新鲜蔬菜切块、新鲜水果等）替代垃圾食品，不要一开始就去买垃圾食品。所以，点心时间或肚子饿的时候，就可以拿事先准备好的健康零食满足口腹之欲。

## 自我监督（续）

- 改用较小的餐盘、先为自己准备一盘，把额外的食物放远一点，用这些方法骗过自己。头脑会看到餐盘装满了食物，而且您会因为份量变小并且不方便再拿第二份，而减少吃太多的机会。
- 把自我约束的“一吃就吃到饱或完全不吃”饮食限制替换成点心或少量多餐。
- 要吃早餐，餐与餐之间吃一点健康零食。不吃早餐以及在餐与餐之间任由自己过度饥饿，往往会导致后来吃东西时暴饮暴食。而且会使自己的新陈代谢呈现高低振荡的无效率循环。

## 用诱发开关让自己更有饱足感

利用能让自己感觉更有饱足感的营养食物骗过自己，减少整体摄取的热量。

- 有些脂肪（即单元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪）对身体有益，尤其是对脑部和心脏有益。橄榄油、坚果、种子、某些类型的鱼类和鳄梨都含有这些脂肪。这类脂肪也能帮助您产生饱足感。
- 膳食纤维也有同样的作用，也有助于控制血糖和降低胆固醇水平。从新鲜蔬果、全谷类、豆子和青豆摄取更多膳食纤维。

运用这样的策略，您就能吃自己喜爱的食物，但减少食用份量，同时搭配前面的好方法让自己得到饱足感。祝大家新年快乐！

## 其它资源

如果您喜爱的食物不在这份清单中，上网搜索很快就能找到更多点子。只要输入“（您想吃的食物）的健康替代品”，就可以找到一些更营养的替代选项。

资料来源：

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.”

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.”

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。**此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有权利。WF5978377 216299-012022 OHC