

學習增進健康飲食的「替代技巧」，讓自己在失控前有能力掌握好自己的飲食行為



全球疫情持續延燒，感覺似乎有些 (還是許多?) 事情到了失控狀態。好消息是，您還是有辦法能掌控許多事情。而且如果您和許多人一樣，新年新希望是吃得更健康，這裡還有更多好消息！

您可以運用「替代技巧」吃得更健康，仍可享受自己喜歡的大部份口感和美味，同時更有效管理體重和營養健康。這個技巧是要將糖、鹽、鈉、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇含量高的食材和食物，換成富含營養素的替代品，而且風味和口感幾乎一致。

「健康飲食」計劃會控制在每日熱量需求範圍內，同時強調蔬果、全穀類和零脂或低脂牛奶及乳製品。也包括多種蛋白質來源，例如海鮮、瘦肉、禽肉、雞蛋、菜豆類 (豆子和青豆)、大豆產品、堅果和種子，而且飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鹽 (鈉) 和添加糖的含量較低。

記住這個基本原則後，請考慮以下實用方法，幫助您開始選擇更健康但又不犧牲口感的飲食。

說明：

這裡的內容是以一般健康需要為依據。請諮詢醫生或專業營養師，瞭解針對個人需要的特定飲食指南。

豐富的食譜

大多數時候，您都有辦法替換掉烹飪中使用的食材，而不會讓風味和口感產生太大的不同。網路上有非常多健康保健組織和食譜網站的資訊，不過這裡引用幾項最常見的內容：

- 烹飪時，將 1 杯全脂牛奶替換成 1 杯零脂或低脂牛奶，再加上 1 湯匙液態植物油。如果是 1 杯重鮮奶油，改為 1 杯脫脂淡煉乳或 1/2 杯優格加上 1/2 杯原味低脂無鹽茅屋起司。
- 烘培食物時，將 1 杯植物油替換成 1 杯不添加糖的蘋果醬、全熟搗碎的香蕉，或無調味、煮熟的白花椰菜泥、南瓜泥或櫛瓜泥。同理，不用 1 盎司不添加糖的烘培巧克力，改用 3 湯匙不添加糖的可可粉。

豐富的食譜 (續)

- 如果您需要美奶滋、乳酪起司或酸奶油，改用低脂、低熱量的選擇。您也可以按照食譜中的比例替換成零脂原味希臘優格，移除脂肪並增加一些蛋白質。
- 燉肉、湯或辣肉醬時，使用較瘦的部位和 / 或將一半的肉替換成蔬菜。
- 將食譜中以及平常使用的糖和鹽量減半。也許您不相信，但很快您就會發現味蕾會相應調適，並且得到和以前同樣喜愛的口味。

外食時的篩選技巧

即使外食時，您仍可控制吃進肚子的東西。雖然這個方法和風味口感替換比例不盡相同，但仍可幫助您做好飲食控制。

最經典的方法就是不吃油炸薯條，改吃蒸煮蔬菜，請廚房把沙拉醬分開來放，還有從菜單中挑選出營養最豐富的餐點。

即使是當您自己非常渴望想吃某些餐點，或您去的餐廳只提供特定類型的餐點，您仍有辦法採納健康的飲食方法。策略之一是點比較健康的配菜來克制對食物的渴望。例如：

- 太想吃沾滿番茄醬的炸薯條嗎？改點烤馬鈴薯，然後沾一點番茄醬，享受同樣的風味。
- 滿心期待自己最愛的濃湯？改點清湯類的選擇。
- 想到脆皮炸雞就要流口水嗎？改吃烤雞來滿足心中的渴望。
- 選油醋醬 (橄欖油和調味醋) 替代高油脂、高糖、高鈉的千島醬或法式沙拉醬。

您也可以不要用這些醬料，減低油脂、鈉和糖的攝取。例如，漢堡中不加起司、美乃滋、培根和烤洋蔥，改為酪梨醬、生菜和生洋蔥，一樣是好吃的漢堡。

另一個偷吃步是運用經典的比例控制法。意思是，還是可以點令自己垂涎三尺的餐點，不過請廚房只上一半份量，另一半直接打包外帶。或者是和同桌的人共食一份主餐。

口感替代法

有時人們真正渴望的是對食物的一種特別感覺。專注於能滿足渴望的口感。例如，如果是：

- 想要濃稠口感，改試新鮮酪梨、加熱的花生醬或一杯低脂牛奶。
- 想要爽脆口感，改試無鹽堅果、全穀麥片、用自己喜愛的香料或香草調味的爆米花。
- 想要軟爛口感，改試冷凍的新鮮葡萄、牽絲起司，零脂木薯布丁。
- 想要清脆口感，許多品種的蘋果 (例如 Braeburn、Honey Crisp、富士或 Gala) 都有這種口感。
- 想要香 Q 口感，改吃杏桃和無花果等果乾。
- 喜歡甜味，改吃黑巧克力或新鮮或冷凍水果。
- 喜歡鹹味，改吃橄欖、醃黃瓜或淡鹽味的爆米花或堅果。

自我監督

大家都知道不要在肚子餓的時候上超市，因為很容易會去買熱量較高的食物，而且也比較會有衝動購物的情形。還好已經有很多其他方法能幫您自我節制，包括：

- 用健康零食 (例如無鹽堅果、新鮮蔬菜切塊、新鮮水果等) 替代垃圾食品，不要一開始就去買垃圾食品。所以，點心時間或肚子餓的時候，就可以拿事先準備好的健康零食滿足口腹之慾。

自我監督 (續)

- 改用較小的餐盤、先為自己準備一盤，把額外的食物放遠一點，用這些方法騙過自己。頭腦會看到餐盤裝滿了食物，而且您會因為份量變小並且不方便再拿第二份，而減少吃太多的機會。
- 把自我約束的「一吃就吃到飽或完全不吃」飲食限制替換成點心或少量多餐。
- 要吃早餐，餐與餐之間吃一點健康零食。不吃早餐以及在餐與餐之間任由自己過度飢餓，往往會導致後來吃東西時暴飲暴食。而且會使自己的新陳代謝呈現高低振盪的無效率循環。

用誘發開關讓自己更有飽足感

利用能讓自己感覺更有飽足感的營養食物騙過自己，減少整體攝取的熱量。

- 有些脂肪 (即單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪) 對身體有益，尤其是對腦部和心臟有益。橄欖油、堅果、種子、某些類型的魚類和酪梨都含有這些脂肪。這類脂肪也能幫助您產生飽足感。
- 膳食纖維也有同樣的作用，也有助於控制血糖和降低膽固醇水平。從新鮮蔬果、全穀類、豆子和青豆攝取更多膳食纖維。

運用這樣的策略，您就能吃自己喜愛的食物，但減少食用份量，同時搭配前面的好方法讓自己得到飽足感。祝大家新年快樂！

其他資源

如果您喜愛的食物不在這份清單中，上網搜尋很快就能找到更多點子。只要輸入「(您想吃的食物) 的健康替代品」，就可以找到一些更營養的替代選項。

資料來源：

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

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." 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

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/>

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF5978377 216299-012022 OHC