



我的外食生活

2013-06-16 記者 歐士豪 文



幾年前，知名蔬果汁廣告有一句台詞：「老外、老外、老外，人人叫我老外！」說明台灣這幾年來經常在外面吃飯的人數越來越高。「老外族」多半是年輕族群，包含上班族和學生，因為生活型態的關係，必須買外食當作正餐已經是日常的一部分。在國民營養調查中發現，經常外食和重口味的人每天所吃進的鹽分含量遠遠超過衛生署的建議含量。吃進太多的鹽分會增加罹患高血壓和腎臟病的機率。此外，餐廳會為了讓自己賣出的食物更加的色香味俱全，會在食物中添加調味料，這些調味料一餐一餐累積起來，對身體也是龐大的負擔。

外食生活的開始

高中以後，為了放學跑補習班和圖書館，一周有好幾天的晚餐都是在外解決。一開始都會買些平常愛吃的東西或是油炸類主食，或是滷味等等這類小吃當作一餐。在亂吃的結果下，油脂太多肉類也太多，忽略飲食的均衡，更缺乏蔬菜水果的攝取。好在高中時候生活規律，也有足夠的運動量。不去補習班的日子，還能在家吃飯的調整，還未感覺到買外食對身體的影響。離家後餐餐在外，一日一份便當，看似營養充足，卻含有太多的鹽分和油脂。每日炸雞腿、炸排骨便當一個接一個，飽食一頓同時滿嘴油膩，口乾又上火。麵食雖然可以當作正餐，吃多也少了蔬菜的攝取。過多的調味料連帶影響飯後的習慣，太鹹的正餐增加飯後喝湯喝飲料的慾望，想藉此沖淡鹹感。飯後一杯冷飲逐漸變成慣例，解了渴降了火卻伴隨大量糖分和熱量。偶而為之並不會對健康造成負面影響，但長時間下來對身體卻是龐大的負擔。更糟糕的是飲料成癮，不但每餐花費增加，飲料一瓶一瓶的買，體重也一斤一斤的往上堆疊。糖分不但增加贅肉，還會降低注意力，讓身體更加疲累、影響新陳代謝，還有糖尿病和心血管疾病的問題。



便當店多以油炸物作為主食，吃多影響健康
(圖片來源/內政部優先採購網路資訊平台)

在外吃飯久了，不知不覺會開始在意自己吃下肚的東西。除了一連串爆發的食品安全問題，讓吃東西特別有顧忌。其他的原因像是看到年紀漸長的親戚因為過去的飲食習慣引起的高血壓或是其他症狀，讓我警覺若是這種不良的飲食習慣繼續下去沒有改變的話，說不定還沒上年紀，就會先因為飲食累積的問題而不能隨心所欲的吃東西。老家附近的一位中年大叔也因身體問題不能吃自己想吃的食物，一遇見年輕人就不斷重複囑咐著：「身體健康是別人都搶不走的，要從現在開始照顧自己的身體。」之類的話語。久而久之除了學到他的囉嗦，也會真的開始計較自己到底吃了什麼東西。新聞報導也是一段時間就會出現某地方的大學生因為長時間一直吃油炸物或是一直喝飲料造成身體問題。這些警訊讓我不得不開始改變自己的飲食習慣。

為健康顧慮多

住在外沒有辦法自己準備正餐，但在食物攝取上就要格外注意自己所攝取的養分是不是太多。連普通的便當的配菜也開始挑剔。便當的主菜開始不選炸雞腿和炸排骨，油炸類食品也設下限制，一周不能超過二次。有機會就買素食便當代替，減少肉類攝取，增加蔬菜的比例。缺少蔬果的時候，就以蔬果汁補足不夠的部分。午餐和晚餐中如果有一餐吃了麵，另一餐就必須選更多的菜。

飲料成癮也是另一個棘手的問題，飯後飲料成了戒不掉的習慣。含糖飲料不但是體重增加的元凶，對我來說更容易增加疲憊感。可能是飲料帶來的飽足感讓我在飯後更容易覺得想睡。愛喝飲料

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

的習慣雖然沒有這麼容易就根除，但這些日子以來，任何添加糖分的飲料都成了拒絕往來戶，大量減少糖分的攝取，改用無糖茶飲和白開水代替。排除了過多的糖分和空熱量，減少另一個可能會危害身體的因子，體重也變得容易維持。無糖茶飲的去油解膩效果從自身的經驗來看也比含糖飲料有效。茶飲中的咖啡因多少也帶有一點提神的效果。

外食的盡頭

天天外食總會有厭煩的一天，高級的餐點也會有無法吸引人的時候。即便飲食習慣再怎麼改變，自小養成的口味無法輕易的扭轉。總會有那種時候，吃膩外面的所有食物，突然想起以前常吃的某樣食物。母親的菜是在外遊蕩的人們最終追求的美味。無論任何標榜家鄉菜的餐館吸引了多少人潮，始終無法取代自家大廚在小小廚房中烹煮出的平凡晚餐。從小跟著大人吃與學，傳下來的味道是屬於家族裡特有的口味。

每個人記憶裡一定會有屬於自己家族中，對食物的特定情感。夏天的冰西瓜、午後的綠豆湯、菜市場的愛玉、秋天晚餐中的烤魚、冬天的橘子與極柑等，那些食物的氣味與口感，刻印在特定時節與場景之中，結合常民的生活，持續累積微小的記憶，形成離家後思念的口味。那種深刻的片段，拼成味覺的、記憶的拼圖，指引在外打拚的人們向熟悉的味道走去。距離再遠，也無法抹滅那些對食物的情感。比起高級餐館的山珍海味，那些食物也許遜色許多。說不定只是一碗普通的綠豆湯，但在綠豆湯悶煮的過程中，味道與記憶中交纏在一起，嗅覺的、味覺的，在人們未察覺之時，緊密得分不開了。在外吃飯的人，聞不到食物在烹煮過程中累積起來的氣味。離家前，每日晚陽，自校歸來，在家門外，就能聞到晚餐的味道。一進門，香味刺激，待時機到，就是日日不變的晚餐。平淡卻比什麼都美好。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0