

较健康的选择 外出用餐指南



当您想到您最喜欢的小贩中心食物时，什么会浮现在您的脑海中呢？

油腻？油炸？不健康？

当您想要享用一盘美味的炒粿条时，是否也在担心着您的胆固醇水平和体重呢？

这份指南，将能让您在小贩中心选择美食的同时，作出较健康的选择。

鸡饭

建议：

- ✓ 要求以白饭或糙米饭取代油饭
- ✓ 要求蔬菜中不添加额外的调味料
- ✓ 要求额外的黄瓜
- ✓ 避免或尽量减少食用肉类或蔬菜的酱汁
- ✓ 去掉鸡皮和可见的脂肪



杂菜饭

建议：

- ✓ 要求以糙米饭取代白饭
- ✓ 选择蒸或炖煮的菜肴
- ✓ 选择两份蔬菜和一份肉类、鱼、豆腐或鸡蛋作为均衡的一餐
- ✓ 避免或尽量减少食用咖喱汁、菜汁、肉汁或酱油汁
- ✓ 限制油炸的菜肴每周不超过两次
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪和皮



炒粿条

建议：

- ✓ 要求少油、少调味料
- ✓ 要求加入额外的蔬菜
- ✓ 尽量减少食用贝类食物，因为它含有较高的胆固醇
- ✓ 先品尝食物，才酌量沾酱



面和粥品

建议：

- ✓ 选择清汤，因为它含有较低的钠和脂肪
- ✓ 避免食用动物内脏，以减少胆固醇的摄入量
- ✓ 选择干面时，要求少油和少调味料
- ✓ 避免食用卤汁或酱汁
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪和皮



椰浆饭

建议：

- ✓ 偶尔食用
- ✓ 限制油炸食物每周不超过两次
- ✓ 要求白米饭或糙米饭
- ✓ 要求额外的蔬菜，如黄瓜



云吞面

建议：

- ✓ 选择清汤，因为比起干面，它含有较低的钠和脂肪
- ✓ 选择水煮云吞，因为比起炸云吞，它含有较低的脂肪
- ✓ 如果选择干面，要求少油
- ✓ 要求额外的新鲜蔬菜
- ✓ 限制油炸食物每周不超过两次
- ✓ 先品尝食物，才酌量沾酱
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪



粿汁

建议：

- ✓ 要求较少的动物内脏，因为它含高胆固醇
- ✓ 选择额外的蔬菜
- ✓ 先品尝食物，才酌量沾酱
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪
- ✓ 不喝汤就能减少钠的摄入量



酿豆腐

建议:

- ✓ 少选油炸食材, 以减少脂肪含量
- ✓ 选择更多新鲜蔬菜
- ✓ 选择清汤, 因为比起干的酿豆腐或叻沙, 它含有较少的脂肪
- ✓ 要求少调味酱
- ✓ 不喝汤就能减少钠的摄入量



鱼片汤

建议:

- ✓ 选择新鲜鱼片取代炸鱼片, 以减少脂肪摄入量
- ✓ 加入淡奶能提供一些钙质
- ✓ 先品尝食物, 才酌量沾酱
- ✓ 不喝汤就能减少钠的摄入量



印度料理

建议:

- ✓ 选择不含酥(Ghee)的菜肴
- ✓ 选择以白饭取代黄姜饭(Biryani)
- ✓ 选择含有较少脂肪的碳水化合物食物, 如选择Thosai取代印度煎饼(Roti Prata)
- ✓ 选择两份蔬菜和一份肉类、鱼、豆腐或鸡蛋作为均衡的一餐
- ✓ 要求少盐、少油和少调味料
- ✓ 避免食用酱汁
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪和皮



素食

建议:

- ✓ 要求以糙米饭取代白饭
- ✓ 选择蒸或炖煮菜肴
- ✓ 限制油炸食物每周不超过两次
- ✓ 选择不同的蔬菜和一份蛋白质食物如豆腐作为均衡的一餐
- ✓ 要求少卤汁、少调味料



马来料理

建议:

- ✓ 要求以糙米饭取代白饭
- ✓ 选择蒸或炖煮的菜肴
- ✓ 避免或尽量减少食用咖喱汁、菜汁、肉汁或酱油汁
- ✓ 限制油炸食物每周不超过两次
- ✓ 避免在菜肴中加入参巴辣椒酱(Sambal)或任何酱汁
- ✓ 选择两份蔬菜和一份肉类、鱼、豆腐或鸡蛋作为均衡的一餐
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪和皮



西餐

建议:

- ✓ 限制油炸食物每周不超过两次
- ✓ 以白饭取代油饭
- ✓ 选择烤马铃薯(无酸奶油或黄油)取代炸薯条
- ✓ 选择田园沙拉(调味酱分开放)取代凉拌沙拉(Coleslaw)
- ✓ 酱汁可放一旁作蘸汁
- ✓ 去掉食物中可见的脂肪和皮



点心、糕点、水果

建议:

- ✓ 饭后以一份新鲜水果为点心
- ✓ 限制油炸食物如炸香蕉每周不超过两次
- ✓ 减少食用以椰子为主的点心和甜品, 如娘惹糕或摩摩喳喳(Bubur cha-cha)
- ✓ 尽量减少在甜品如小麦粥或黑糯米中加入椰浆



面包与饮料

建议:

- ✓ 选择在面包抹上植物性黄油或咖椰(kaya), 以减少脂肪和卡路里的摄取
- ✓ 要求面包抹上较薄的抹酱
- ✓ 以无添加糖的饮料取代含糖量高的罐装饮料
- ✓ 点咖啡或茶时, 要求少或不添加糖、甜奶精或炼乳



保持您肾脏健康!

您知道本地每5个小时就有1人患上肾衰竭吗? 全国肾脏基金会除了为肾脏病人提供高素质的洗肾护疗, 也致力于拓展系列预防教育活动, 向各年龄层的公众推广肾脏健康的讯息, 并为公众提供免费的健康检查, 多管齐下, 务必要把肾衰竭的危害降到最低。

迈向更健康、强壮的体魄, 就由保持健康的饮食、多做运动和定期做健康检查开始!

www.nkfs.org



NKF Singapore

