

# 加班美食聰明選 健康無負擔

偶爾加班到晚上，這時候大部分餐廳都關門了，餓肚子時不知道去哪裡找吃的。這時候可以選擇從超商的關東煮、滷味或鹹水雞等開得比較晚的店家中挑選食物，想知道如何選擇能滿足飢餓感，還能讓你在加班後吃得更健康，減少負擔嗎？讓我們來告訴你吧！

## 加班美食聰明選

- ✓ **選擇原型食物優先：**避免有許多添加物的加工食品。
- ✓ **攝取足夠蔬菜類：**豐富膳食纖維可增加飽足感、營養均衡。
- ✓ **減少調味料攝取：**減少鈉含量，或以蔥蒜提味。

更多資訊請參考  
國民健康署  
均衡飲食菜單



### 超商關東煮

**OK**

**蔬菜類：**香菇、杏鮑菇、白蘿蔔、昆布捲  
**豆魚蛋肉類：**三角豆腐、水煮蛋  
**全穀雜糧類：**玉米



**NG**

鑫鑫腸、黑輪、豬血糕、貢丸  
減少加工食品

### 加熱滷味

**OK**

**蔬菜類：**各種綠葉蔬菜、木耳、金針菇、香菇、白蘿蔔...等  
**豆魚蛋肉類：**大黑豆干、小方豆干、腱子肉  
**全穀雜糧類：**芋頭、南瓜

**NG**

炸豆皮、甜不辣、水晶餃  
注意麵食會吸飽汁增加鈉含量



### 鹹水雞

**OK**

**蔬菜類：**龍鬚菜、花椰菜、木耳、玉米筍、白蘿蔔、胡蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥...等  
**豆魚蛋肉類：**雞胸肉、雞腿肉  
**全穀雜糧類：**南瓜、蓮藕片



**NG**

百頁豆腐  
雞翅、雞腳、雞脖子含有大量  
雞皮較不推薦