

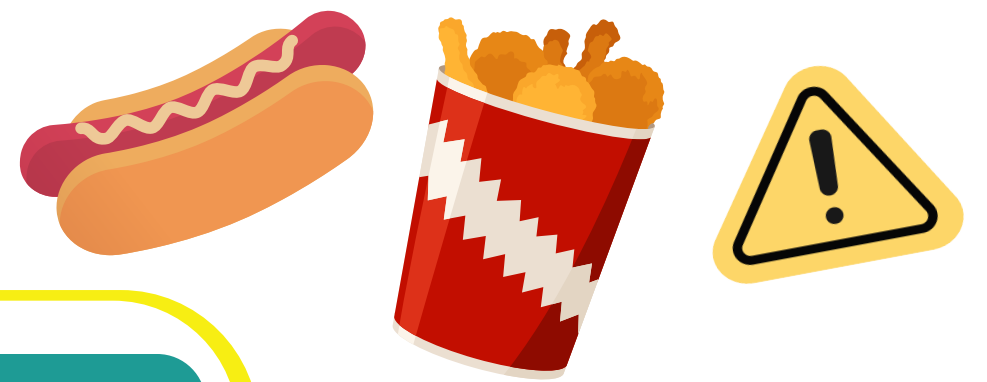
外食族必看！ 5個小技巧，讓你不怕發胖！

你喜歡吃外食嗎？面對各種美味卻熱量爆表的選擇的確可能造成發胖或三高問題。只要掌握這5個選食小技巧，外食族也能輕鬆吃得健康又不發胖！

選擇蒸、燙、燉、烤、涼拌，
少選油炸、煎的食物



選瘦肉去皮，避免加工肉製品，
如香腸、鹽酥雞



請店家調整或分裝醬料，
控制醬料量減少熱量



選擇全穀雜糧、深綠蔬菜，
如糙米、玉米、地瓜和菠菜等



多喝白開水，
用無糖茶替代含糖飲料

Important information when dining out

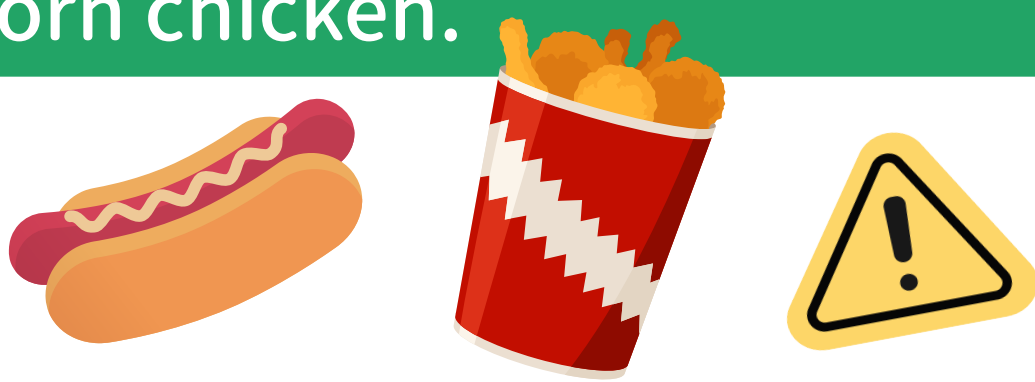
5 tips to avoid putting on weight

Faced with a variety of delicious but high-calorie food options it can be easy to put on weight or develop high blood pressure, high blood sugar and high blood lipids. However, by mastering 5 tips when choosing food, those who dine out regularly can eat healthily without gaining weight.

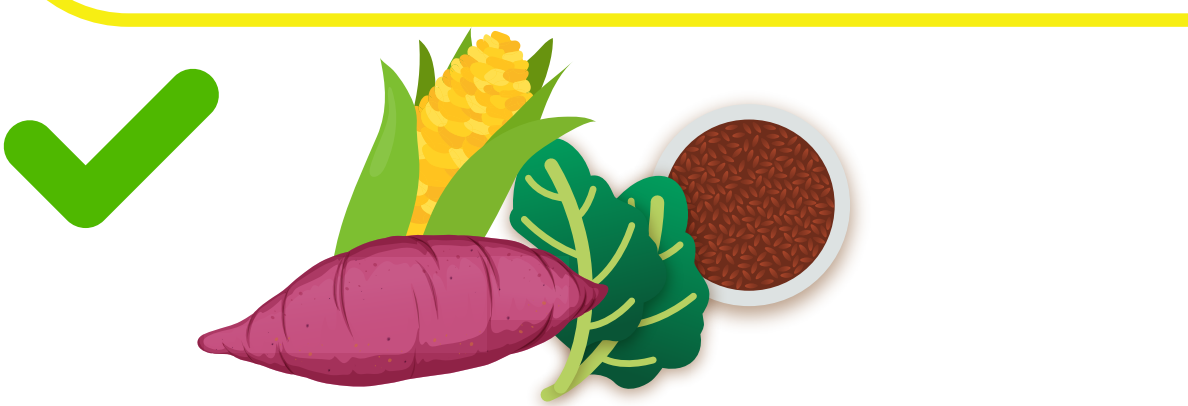
Choose steamed, boiled, braised, grilled, or cold dishes and avoid fried or pan-fried foods.



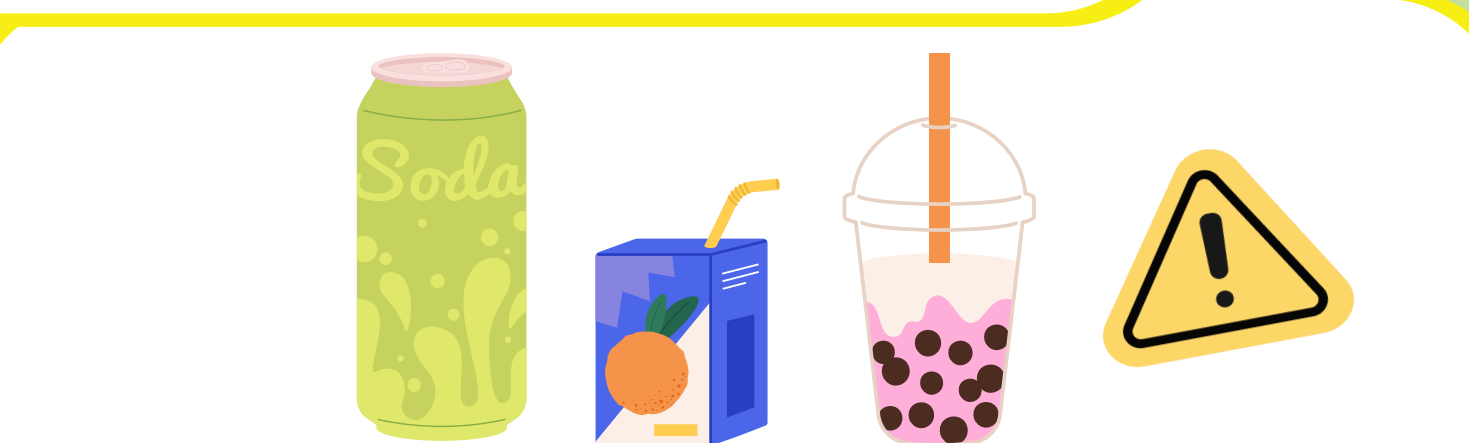
Choose lean meat with the skin removed, avoid processed meat products, such as sausages and popcorn chicken.



Ask the restaurant to adjust or separate any sauces, to control the amount provided and reduce calories.



Choose whole grains and deep green vegetables, such as brown rice, corn, sweet potatoes and spinach.



Drink plenty of water and sugar-free tea instead of sugary drinks.

Para Pecinta Makan di Luar Wajib Baca!

5 Tips agar Anda Tidak Takut Gemuk!

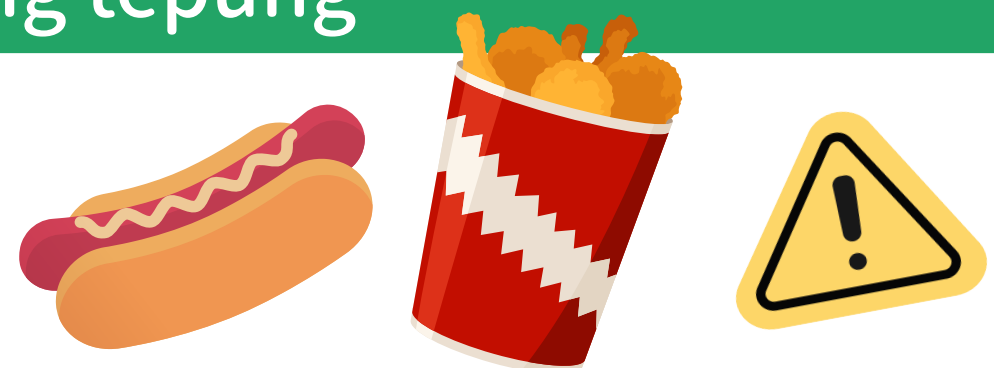
Apakah Anda suka makan di luar? Menghadapi berbagai pilihan makanan lezat dengan kalori tinggi memang dapat menyebabkan penambahan berat badan atau masalah tekanan darah tinggi, kolesterol, dan gula darah.

Asalkan dapat menguasai 5 tips dalam memilih makanan, para pecinta makan di luar juga bisa makan dengan sehat dan tetap menjaga berat badan!

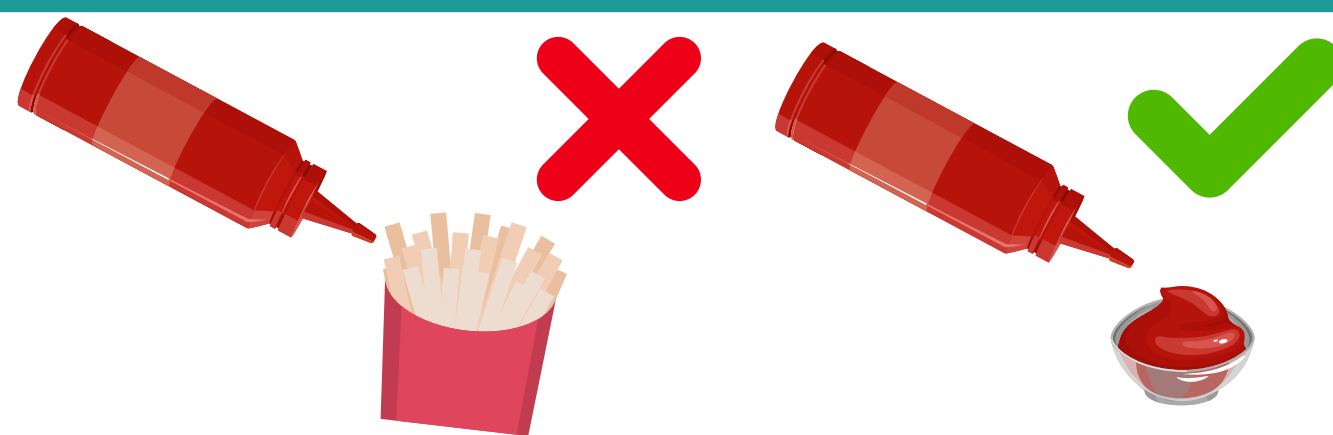
Pilih makanan yang dikukus, direbus, disemur, dipanggang, atau disajikan dingin, kurangi konsumsi makanan yang digoreng atau yang di pan frying.



Pilih daging tanpa lemak dan buang kulitnya, hindari produk daging olahan seperti sosis dan ayam goreng tepung



Minta pihak restoran untuk mengurangi atau memisahkan saus, sehingga Anda dapat mengontrol sendiri jumlah saus dan mengurangi kalori



Pilih biji-bijian utuh dan sayuran hijau gelap, seperti nasi merah, jagung, ubi jalar dan bayam.



Minumlah lebih banyak air putih, dan ganti minuman manis dengan teh tanpa gula.

Nhóm người ăn ngoài phải xem!

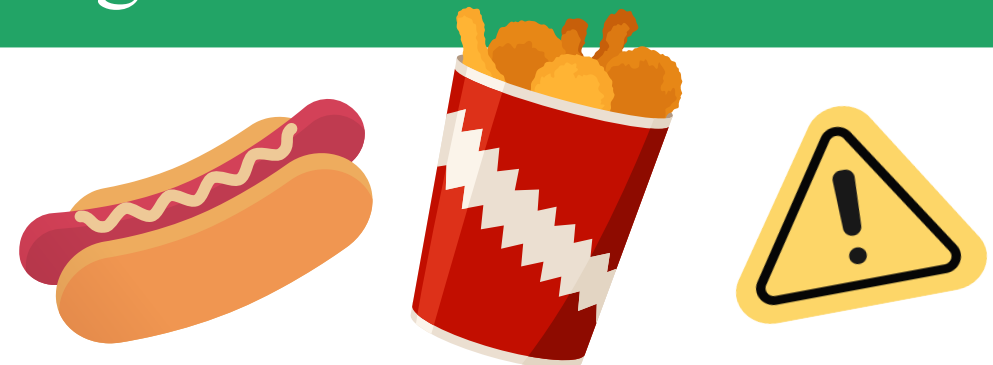
5 mẹo giúp bạn không bị béo phì!

Bạn có thích ăn ngoài không? Đứng trước nhiều lựa chọn ngon miệng nhưng nhiều calo, thực sự có thể gây tăng cân hoặc ba cao (tăng huyết áp, tăng đường huyết và tăng lipid máu) nghiêm trọng. Chỉ cần nắm vững 5 mẹo chọn đồ ăn này, những người ăn ngoài có thể ăn uống lành mạnh mà không bị tăng cân.

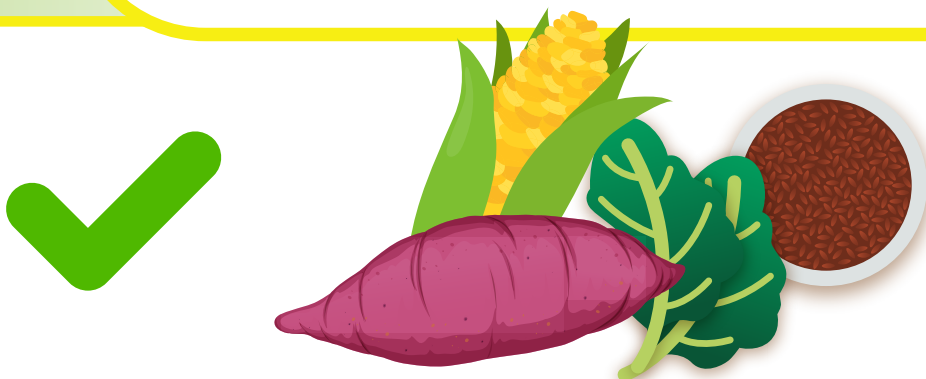
Chọn các món hấp, luộc, hầm, nướng hoặc lạnh và tránh các món chiên ngập dầu hoặc chiên chảo.



Chọn thịt nạc không có da và tránh các sản phẩm thịt chế biến như xúc xích và gà rán.



Yêu cầu cửa hàng điều chỉnh hoặc gói riêng nước sốt để kiểm soát lượng nước sốt và giảm lượng calo.



Chọn ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh đậm như gạo lứt, ngô, khoai lang và cải bó xôi v.v...



Uống nhiều nước đun sôi, thay thế đồ uống có đường bằng trà không đường.

กลุ่มคนทานอาหารนอกบ้าน ต้องดู!

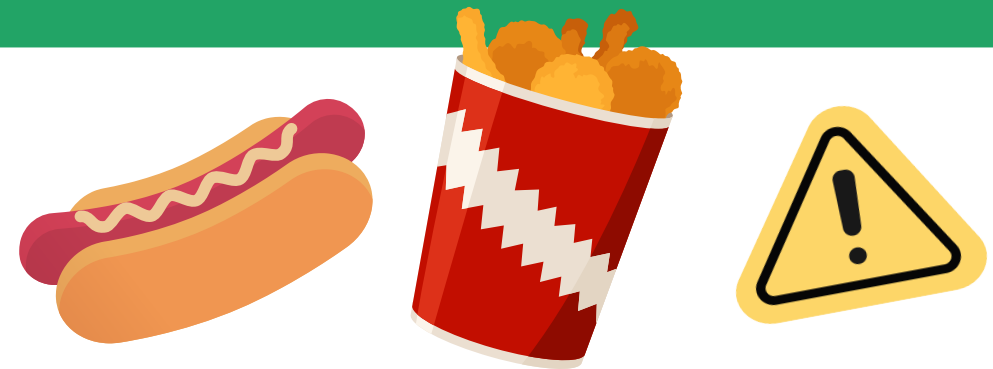
5 เคล็ดลับที่ไม่ทำอ้วน !

คุณชอบทานอาหารนอกบ้านหรือไม่ ? อาหารอร่อยแต่มีแคลอรีสูงจะทำให้อ้วนหรือมีปัญหาความดัน ไขมัน และน้ำตาลในเลือดสูง เคล็ดลับ 5 ประการดังต่อไปนี้ ช่วยทำให้กลุ่มคนทานอาหารนอกบ้านมีสุขภาพดีและไม่อ้วน !

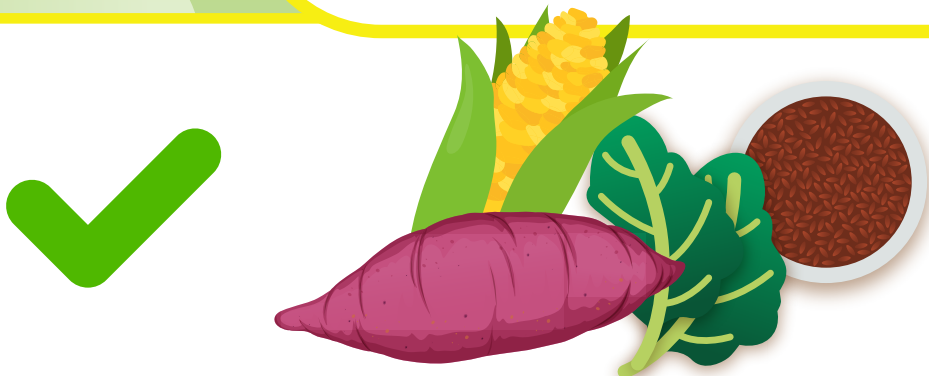
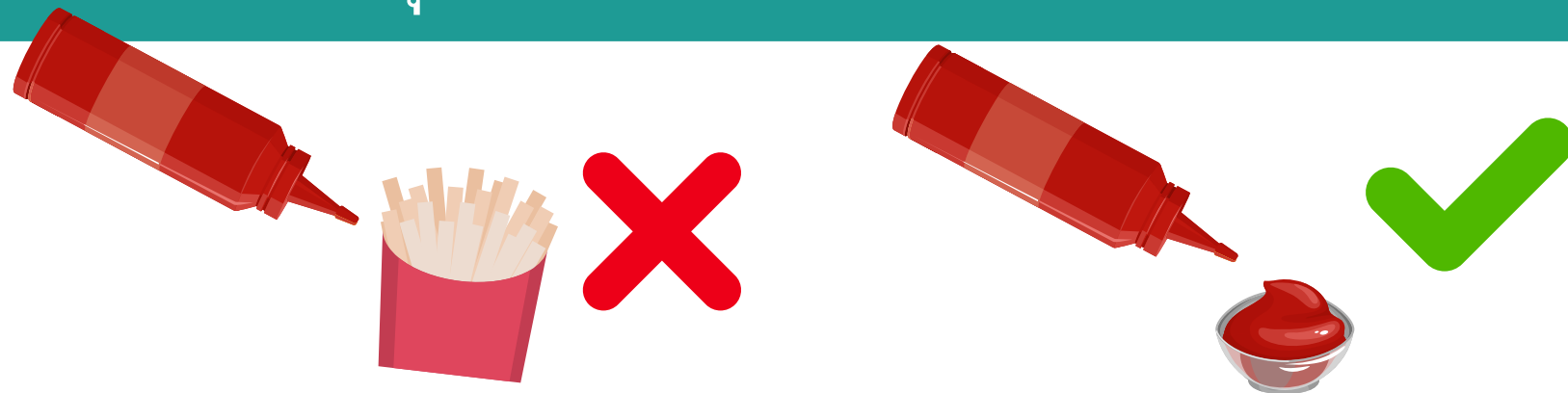
เลือกปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง ลวก ตุ่น ย่าง และยำ เลี่ยงอาหารที่ทอดหรือเจียนด้วยน้ำมัน



เลือกเนื้อสัตว์ที่ลอกหนัง เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป อาทิ ไส้กรอกและไก่ทอด



ลดการใช้ซอสปรุงรสหรือแยกใส่ถุงต่างหาก การควบคุมปริมาณซอสจะช่วยลดแคลอรีลงได้



เลือกธัญพืชเต็มเมล็ดและผักใบเขียว อาทิ ข้าวกล้อง ข้าวโพด มันเทศและผักปวยเล้ง



ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และดื่มชาแบบไร้น้ำตาลแทน เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล