

改變從吃開始 遠離代謝症候群

上班族的
自助餐選擇
TIPS

低糖

低鹽

高纖

吃太鹹

容易高血壓

吃太甜、太油

容易高血脂

太多澱粉類

高血糖

小撇步

- 菜吃清炒，夾上層避免泡到湯汁才不會太鹹
- 白肉取代紅肉
- 蒸煮取代油炸



很想喝飲料的時候

想要控制血糖、血脂，建議飲料喝無糖，不要加珍珠等佐料

很想吃炸雞腿的時候

脂肪太多容易高血脂，建議把麵衣、雞皮去掉再吃