

大家好，你們的三餐都吃些什麼呢？是自己煮？買便當？還是吃超商呢？

今天我們要和大家談談超商的食品。

在大眾的認知中常常認為超商的食品都是不健康的食品，但真的是如此嗎？

為了破除大家的迷思，所以今天我們要教大家一日超商健康吃！

雖然說是要破除迷思，但是超商的確有很多不健康的食品。

所以首先，我們要先介紹幾樣超商不健康的食品。

第一個就是關東煮，關東煮鈉含量高，加上加工食品還有很多添加物。

第二個就是微波炸物，微波炸物為了保持其風味也添加了很多添加物，其鈉含量也高。

接下來就進入正題！

女生一天要吃的熱量約1200~1500大卡

因一餐約吃400~500大卡

有5個方法挑選較健康的食品：

1.先看營養標誌；看蛋白質、脂肪、碳水化合物

2.多樣化食品的搭配；選擇太過單一，既不均衡也容易導致代謝變慢，可選擇配料豐富的鮮食。 EX.雞肉握沙拉

3.原型、原味、少加工；加工程序少、添加物越少，食品營養價值越完整。

4.蛋白質比例高優先選擇

5.高油鹽糖食品要慎選

接下來介紹一日超商可以怎麼搭配：

早餐：凱薩風味雞肉蔬菜卷+桂格顆粒燕麥飲

午餐：香烤雞胸鮮蔬餐+統一無加糖高纖豆漿

晚餐：日式蕎麥風味麵+蒜香黑胡椒雞胸肉

共1411大卡 / 蛋白質87g / 脂肪39g / 碳水化合物183g

雖然這部影片主要是講一日超商，但能盡量不要吃超商對身體比較好哦！

超商的食品大多含鈉量很高，所以吃超商的食品時請多補充點水分喔～