世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動｜臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報良醫

马来西亚营养月 2026

巧用菜單 點餐有法

外食無負擔

文：鄭仲傑、陳玉穎

医句话： 健康地在外用餐，关键不在于做到完美，而在于每餐都多用一点心思，做出更明智的选择。周末或休假若有机会在家做饭，不妨把它当作一份额外的奖赏：一个尝试新鲜食材、把备餐变成美好家庭时光的机会。健康是一段旅程，从每一餐慢慢累积而来。无论这顿饭来自小贩摊位、外卖平台，还是你自己的厨房，最终吃进身体里的东西，选择权始终在你手中。

“在快节奏的现代生活中，家里的厨房灶台常常冷清。工作繁忙、通勤漫长，再加上外卖应用程序的极致便利，在外用餐早已从偶尔的犒赏，变成了许多人的日常必需。2020年马来西亚膳食指南指出，64%的大马人每天至少有一餐在外解决。对不少人来说，家常饭菜正逐渐被小贩摊位、社区嘛嘛档或是智能手机屏幕上跳出的美食选项所取代。

这种生活方式虽然方便，却也不可避免地带来了健康挑战。餐馆和街头小吃以风味为先，意味着餐食中往往隐藏着大量碳水化合物、钠和油脂。很多人因此产生‘没在家做饭’的内疚感，但健康从来不是一场‘非此即彼’的游戏。你不需要放弃喜爱的餐馆，只需要掌握更明智的选择策略。

无论你身处热闹的小贩中心，还是坐在冷气充足的小餐馆里，点餐的选择权始终在你手中。只要你懂得如何开口，大多数店家比你想像中更愿意配合简单的请求。

选对烹调方式 减油减负担

烹饪方式往往与食材本身同等重要。浏览菜单时，请留意那些意味着热量较低、营养保留更好的关键词：

- **优选：**烧烤、清蒸、烘焙、水煮。
- **慎选：**酥脆、裹面糊、裹面包屑、油炸。

在餐厅点餐时，选择烤鱼而非炸鱼排，就能轻松减少数百卡路里和大量油脂。在咖啡馆，水煮蛋配全麦吐司，远胜于高油高糖的酥皮糕点或油炸早餐拼盘。

掌握分量 吃得刚刚好

在许多文化中，‘慷慨待客’往往体现为满满一盘主食。一份标准的经济饭（杂饭）或一碗面食，碳水化合物含量常常足够两个人食用。

应对方法很简单，即主动提出‘米饭少一点’或‘面条少一点’。有意识地减少主食分量，就能在你的餐盘以及你的饮食结构中，为更多的蔬菜和蛋白质腾出空间。如果是在经济饭摊位用餐，不妨试试‘四分之一、四分之一、一半’（Suku Suku Separuh）原则：四分之一为蛋白质，四分之一为谷物，一半为蔬菜和水果。

精明點餐習慣：

減鹽 減油 減糖

外食中暗藏的‘帮凶’往往是那些‘液体’，即酱汁、肉汁和饮料。它们正是钠、油脂和糖分含量最高的地方。

- **‘酱汁分开’原则：**酱汁往往是过量油脂和盐分的载体。与其让米饭或肉类浸满酱汁，不如要求‘酱汁另放’。这样，你只需蘸取一点提味，而不必让食物浸泡在额外的油盐中。这种做法在鸡饭或牛排等菜肴上尤其有效，让你自己掌握摄入量，而非由厨师决定。
- **有意识地选择饮品：**用餐时搭配一杯甜茶或碳酸饮料，虽然惬意，但这些‘液体卡路里’会使血糖迅速飙升，且几乎不提供饱腹感。
- **要求‘少甜’：**无论是拉茶中的炼乳，还是冰咖啡中的糖浆，请记得要求减量。
- **黄金标准：**选择白开水或无糖茶或咖啡。觉得白开水无味？加一片柠檬或酸柑，就能增添清爽风味，而不增加糖分。
- **汤面的巧思：**一碗汤面看似健康，但汤底钠含量往往偏高，面条的分量也常常过多。点餐时要求多加蔬菜，并且只喝一半的汤。这个简单的习惯，能大大减少你当天的盐分摄入。

以上这些小技巧，在你每次外出用餐时，几乎可以在任何摊位或餐厅随时使用。

駕馭數字菜單：

健康外賣點餐

‘加入购物车’按钮，就是现代版的食品储藏室。外卖虽然极致便利，但也容易让人盲目下单。为了在外卖时保持健康，别忘了利用‘备注’栏为自己争取更健康的餐食。

- **定制订单：**不要害怕使用备注栏。‘少盐’、‘多加黄瓜’或‘少油’这类要求，厨房通常乐意配合。
- **留意‘更健康选择’标签：**许多外卖平台现在都会为热量较低或使用全谷物的菜品打上标签。在饥饿引发的‘口腹之欲’占据上风之前，善用这些筛选功能缩小选择范围。
- **‘椰浆饭’点餐诀窍：**点传统的椰浆饭时，可以先要求‘叁巴酱另放。叁巴酱在烹制时通常加入大量糖和油，让其另放可以让你自行控制用量。同时，由于椰浆饭和炸江鱼仔本身热量已不低，记得额外点一份蔬菜或配菜沙律，来平衡整个餐盘的营养。”

郑仲杰
（Georgen Thye）
马来西亚饮食治疗师协会（MDA）理事
饮食治疗师

陈玉颖
（Chin Yi Ying）
马来西亚饮食治疗师协会会员
饮食治疗师

详情可浏览

- *本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供。
- *这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
- *“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于**6月4日至7日**在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
- * 除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

檳城夜宵健康選——暖胃不負擔 吃出健康分寸

在槟城乔治市长大的孩子，记忆中总少不了深夜街头灯火通明的景象。无论是医院护士、夜班工人，还是赶工的上班族，熬夜时总会闻到空气中飘来的锅气。那一口夜宵，既是慰藉，也是习惯。

然而，想在深夜用一顿夜宵犒赏辛劳之余，也不能忽略健康。身为一名饮食治疗师，我有必要提醒大家，夜宵应只是“偶尔为之”，分量以正餐的三分之一为宜，切勿养成每日进食的习惯。

透过点餐时的微调，其实可以把高负担的夜宵，转化为较为温和的能量补充。

蛋白质先行 稳定血糖与精神

蛋白质有助维持清醒与稳定血糖，但关键在于避开过多酱料与油炸。

槟城常见的沙爹（satay）是不少人的宵夜选择，建议挑选瘦肉或鸡肉，去除肥油部分，并减少花生酱的沾取量。此外，去皮白斩鸡、去皮烧肉或叉烧，也是相对较佳的选择。

碳水选得对 避免血糖大起伏

大脑在夜间仍需要葡萄糖，但精制淀粉容易造成血糖快速波动，因此应讲求“选对”与“少量”。

以炒粿条（char kway teow）为例，建议两人共享一份，并要求多豆芽、多虾仁、少猪油渣。至于福建面（hokkien mee），可选择米粉与面混搭，减少椰浆用量，同时多加蔬菜与鸡蛋，以提升整体营养平衡。

汤类补水 作为温和选择

熬夜容易出现轻微脱水，汤类食物能补充水分且较不易造成肠胃负担。

清汤鱼片米粉是不错的选择；若选择白咖喱面（white curry mee），则应要求减少辣油与椰浆，并避免喝完汤底，以免钠摄取过高，导致隔天水肿。

甜点节制 避免高糖负担

槟城的糖水如红豆汤、六味汤或煎蕊（cendol），虽具地方特色，但应适量摄取。

点餐时可要求“少糖”（kurang manis），并优先选择含纤维的红豆汤，而非纯糖分较高的甜品。至于深夜常见的印度煎饼（roti canai）搭配炼奶，则属高糖高脂组合，不宜常吃。

宵夜搭配有法 少量是关键

若需进食宵夜，可考虑以下组合（以少量为原则）：

清汤云吞（3至4颗）搭配烫青菜
●半份炒粿条（多豆芽）配无糖茶
●3至4串瘦肉沙爹搭配黄瓜与洋葱
●特定族群须更谨慎

三高（高血糖、高血压、高血脂）患者应严格控制盐分与糖分，分量亦应比一般人更少，以免影响病情稳定。肾病患者则需依照饮食治疗师建议控制蛋白质、钠与钾的摄取量，不宜自行加餐。

吃得有度 迎向健康日出

夜宵不必完全禁止，但需懂得选择与节制。少盐、少油、少糖，更要“少量”，才能在满足口腹之欲的同时，减轻身体负担。

愿每一位在深夜奋斗的槟城人，都能在温暖的一餐中补充能量，也带着稳定的状态，迎向下一个清晨。

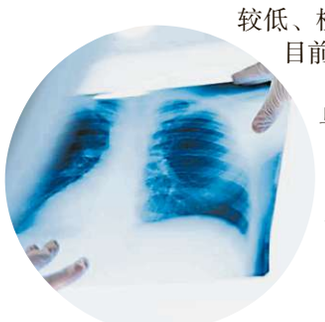
陈贞圆
饮食治疗师

“营”食專欄

低劑量斷層篩檢 助攻降低**肺癌**死亡率

肺癌长年位居台湾癌症死亡原因第一名，由于早期多半没有明显症状，不少患者直到出现持续咳嗽、胸闷胸痛或呼吸不适才就医，往往已进入较晚期。台北市立联合医院家庭医学科徐品君医生表示，透过低剂量电脑断层（LDCT）筛检，有机会在症状出现前发现早期病灶，提升治疗成功率。

研究显示，若肺癌在第一期被发现，5年存活率可达90%以上，晚期肺癌治疗效果则相对有限，因此早期发现、早期治疗是降低死亡率的重要策略。徐品君医生说明，低剂量电脑断层具有辐射剂量较低、检查时间短及能侦测微小肺部结节等优点，目前也是国际实证支持的肺癌筛检工具之一。



依据卫生福利部国民健康署推动的肺癌早期侦测计划，目前已为高风险族群提供低剂量电脑断层筛检。透过影像检查，可在尚未出现症状时发现小型肺结节，使医生能及早评估与追踪，提高早期诊断与治疗机会。

两大高风险族群

目前建议接受肺癌筛检者主要分为两类。第一类为具有肺癌家族史者，男性45至74岁、女性40至74岁，若父母、子女或兄弟姊妹曾罹患肺癌，可考虑接受筛检；第二类为重度吸烟者，50至74岁且吸烟史达20包年以上，目前仍吸烟或戒烟未满15年者，也建议接受低剂量电脑断层检查。

徐品君医生强调，低剂量电脑断层虽然是有效的筛检工具，但并非所有人都需要定期检查。若没有相关高风险因子，频繁接受检查可能增加不必要的医疗负担，因此建议先与医生讨论个人健康状况与风险因子，再评估是否需要筛检。

此外，预防肺癌仍应从生活习惯著手，包括戒烟、避免二手烟暴露、减少空气污染与有害物质接触，并维持良好生活作息。若筛检发现肺部结节，多数情况并非恶性肿瘤，但仍需依医生建议定期追踪，以确保健康。

徐品君医生提醒，符合高风险条件的民众可主动与家庭医生或医疗院所讨论是否接受低剂量电脑断层筛检，透过定期筛检与健康管理，及早守护肺部健康。

（合作伙伴：健康醫療網）