

健康過中秋

[發表醫師] :莊世玫 醫師(營養室)

[發布日期] :2006/10/2

俗話說：「月圓人團圓」，中秋節是一家相聚團圓的時刻，全家聚在一起，月餅、烤肉、柚子...等許多食物，在歡樂的氣氛下，不免會大快朵頤。愉快之餘也要注重自己的健康。

月餅使用麵粉、奶油、豬油、瑪琪琳、白油、糖、火腿、鳳梨、蓮蓉、雞蛋、鹹蛋黃、豆沙等作為材料，是屬於高油、高糖、高熱量的食品。對於糖尿病病人則應控制食用的份量。除了熱量高之外，所使用的油脂大部分為動物性脂肪，與蛋黃皆屬於高膽固醇食物，對於高脂血症的病人並不合適。建議可將月餅切成小塊，大家一起分享，淺嚐即可。

市售月餅熱量分析

份量/熱量(大卡)/油脂(公克)/醣(公克)/類(公克)/糖(公克)

蘇式椒鹽月餅 60 公克 / 340 / 25 / 15 / 10

廣式蓮蓉月餅 120 公克 / 630 / 20 / 30 / 60

蘇式五仁月餅 60 公克 / 300 / 20 / 15 / 10

平式提漿月餅 25 公克 / 110 / 6 / 8 / 4

平式月餅 45 公克 / 230 / 11.3 / 22.5 / 3.8

蛋黃酥 60 公克 / 270 / 10 / 20 / 20

綠豆凸餅 120 公克 / 540 / 20 / 40 / 40

烤肉時避免塗抹奶油，以全麥土司、玉米或豬血糕做為主食。為避免過量攝取肉類，應選擇骨頭多、殼多的部位，搭配香菇、青椒、胡蘿蔔、玉米筍、青花菜、四季豆等蔬菜來串烤，或將整枝筍白筍直接燒烤，也是非常的美味。大白菜、金針菇、絲瓜可添加蛤蜊直接包在錫箔紙中烘烤，味道極為香甜可口；可準備蔬菜湯，清爽解渴，一方面可以增加蔬菜的攝取量，一方面可以減少肉類的攝取。

烤肉醬含少量糖、油脂以及大量鹽，應避免過多使用烤肉醬。可預先醃漬醬汁，烤肉時可少刷醬汁。如何自製烤肉醬？可用少許醬油及香辛料製成，或將烤肉醬加水以 1：1 的比例稀釋，這樣一來就可以減少醬料的使用。

烤肉醬成分比較

份量/熱量/蛋白質/脂肪/醣類/糖/鈉

金蘭烤肉醬 40cc/46 2/0/10/8/ 1166

金蘭韓式烤肉醬 40cc/66.67/2.67/0/13.3/5/880

統一四季燒烤醬 40cc/59.73/0 2/130.68/-/1024

味全烤肉醬 40cc/69.6/0.04/2.78/14.84/-/1072

李錦記蜜汁烤肉醬 40cc/94/1/1.2/21.8/8.9/1336

李錦記日式照燒烤肉醬 40cc/86 /1/1.2/19.2/8.3/1256

儘量選擇礦泉水，或採用泡茶的方式做為搭配的飲料，或選擇無糖、代糖的飲料來減少不必要的熱量。

以上提供一些小技巧，希望大家在佳節時刻，吃得快樂也吃出健康。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。