



## 聰明吃 過中秋

營養室營養師 鄭千惠

中秋節是我國傳統中重要的節日，中秋月餅仍是過節時人氣最夯的伴手禮，也最受民眾歡迎，市售月餅種類繁多，各種風味都有喜愛的民眾，其中廣式或是蘇式月餅都屬於皮薄餡多的美味月餅，一個月餅熱量約為250~400大卡不等，其油脂含量偏高，且主要來源可能有飽和脂肪及反式脂肪。至於深受台灣人歡迎的鳳梨酥及蛋黃酥，因為體積較小，熱量相對也比較少，約為250~300大卡一個，但由於台式月餅多含有鹹蛋黃，其膽固醇含量約為250毫克，患有心血管疾病的民眾應適度食用，不宜過量。

相較於高油脂的傳統月餅，冰皮月餅相對少了許多的油脂及糖份，由於冰皮不需經過烘培，因此使用的油脂比較少，每顆熱量約為100大卡，適合患有代謝症候群的民眾，至於糖尿病的患者，食用冰皮月餅時還是需要適度減少主食的攝取（約1份主食，1/4碗飯），以避免高血糖的發生，至於吃月餅時所搭配的飲料建議無糖的花茶、決明子茶或是麥茶。

中秋賞月最受歡迎的家庭活動就是中秋烤肉，烤肉醬是烤肉時必備的調味品，民眾使用時應該多斟酌，由於目前市售的烤肉醬都含有大量的鈉離子，民眾使用時應該調水稀釋以免過鹹，若能不用市售烤肉醬改用新鮮水果及辛香食材來醃製肉品，則可減少鈉離子的使用。此外家中所準備的肉類應該避免紅肉及加工肉品如：香腸或培根，改用雞胸肉、魚類或豆腐，則可減少飽和脂肪的攝取。

烤肉時許多民眾都會搭配大量的水果，但忽略蔬菜的攝取，由於水果仍然不可完全取代蔬菜，營養師建議，每日蔬菜的攝取量應該比水果多，烤肉時應該搭配各類蔬菜，以增加纖維的攝取，涼拌、生菜沙拉或是碳烤都是很好的食用方法。

中秋節是我們台灣人一個重要的節日，在家人融洽的氣氛中快樂吃喝在所難免，然而食物的選擇應該以少油、少糖、高纖為較佳的選擇，過完中秋別忘了隔天還要起個大早全家一起做運動喔。

