

中秋佳節美味健康吃

[發表醫師] :楊雅嵐 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/9/4

每年農曆八月十五日中秋月圓之際，當遊子歸鄉團圓，享受天倫之樂時，隨著心情開懷，相對胃口也大開，因此忽略飲食之重要性影響糖尿病、高血壓或高脂血症等慢性病控制不佳。中秋佳節應景的食物不外乎月餅、柚子及烤肉，如何盡情享受美食又不增加健康的負擔，更是大家所關注的話題。

如何過節吃得健康又開心？「均衡飲食」及「三低一高-低鹽、低油、低糖、高纖維」為不二法則。根據行政院衛生署所公佈的成人均衡飲食建議量為每日攝取六大類食物：五穀根莖類 3-6 碗、蔬菜類 3 碟、水果類 2 個、油脂類 2-3 湯匙、奶類 1-2 杯及肉魚蛋豆類 4 份，應平均分配於每一餐中，並配合選擇纖維含量高的食物。

應景的月餅是高油、高糖、高熱量的食物，市面販售無論是中式或廣式的月餅，不論是餅皮或餡料的成分多為高糖、高油脂的食材，因此熱量偏高，例如：一個廣式月餅就相當於一至兩碗飯的熱量，而且吃月餅不易有飽足感，故通常不只吃一個月餅，如此一來易造成熱量攝取過多，因此建議將月餅當做點心；而蛋黃酥或是含肥肉的內餡，膽固醇含量高，更應特別注意，建議採「分食」法，並同時減少飯量與烹調用油，以免攝入過多熱量，對身體造成負擔。

柚子是中秋節不可或缺的當令水果，富含纖維、維生素 C 及果膠，但是每 2 片柚子（約 165 公克），就等於一份熱量約 60 大卡的水果量。換言之，一顆柚子的熱量高達 500~600 大卡左右，相當於兩碗白飯的熱量，故切記吃柚子要節制，以免攝入過量，進而影響血糖或血脂；另外柚子吃太多，也可能產生消化不良、腸胃道不適應的症狀，如腹脹、排氣等...因此在食用柚子時需斟酌可食量。

烤肉也是家家戶戶邀月歡聚團圓的活動，盡量挑選新鮮的食材，肉類應選擇瘦肉、去皮的雞肉或帶殼的海鮮，可以降低油脂、熱量的攝取；減少含油份高、含糖及含鈉量也高的肉類加工食材如香腸、培根、貢丸、花枝丸等，而內臟類與柳葉魚的膽固醇高，更要謹慎攝取；蔬菜類則可多樣選擇筊白筍、杏鮑菇、香菇、絲瓜、金針菇、青椒等增加膳食纖維的攝取，並同時獲取豐富的礦物質與維生素，且其五彩繽紛的顏色還富含不同之植物化合物，與不同的健康益處有關；同時也可選用吐司、玉米、地瓜以獲得五穀根莖類的攝取，達到均衡飲食的原則。調味方面用蔥、薑、蒜、檸檬等辛香料提味，減少烤肉醬的使用量，避免攝入過多的鈉、糖與油脂；烤肉時燒焦的物質是很強的致癌物，建議烤肉時以鋁箔包裹以避免攝入過多的致癌物。

佳節美景，歡聚進食之際，也常不知不覺攝取過多的酒類與含糖飲料；蔬果汁為近年來以健康為訴求興起之飲料，但其多經過濾並添加糖來調整口味，除無法攝取膳食纖維外還額外增加了糖及熱量；故建議飲品可以白開水或沖泡的無糖茶品，或低熱量汽水來取代，避免對健康造成負擔。

!!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。