

## 中秋佳節健康吃

[ 發表醫師 ] :楊雅嵐 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] :2007/9/13

月圓人團圓的中秋佳節即將來臨，而中秋節又是中國人的三大節日之一，應景的食物不外乎月餅、柚子及烤肉，許多民眾會趁此機會大快朵頤一番，在佳節來臨的前夕，如何盡情享受美食對健康又不造成負擔，更是每一個人關注的話題。

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、肉魚豆蛋類 4 份等，且平均分配於每一餐中，此外盡量選擇纖維含量高的食物，且避免攝食過度加工及調味的食物，以免造成身體的負擔。

應景的月餅是高油、高糖、高熱量的食物，市面上的月餅餅皮或餡料的製作成分多為高糖、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到兩碗飯的熱量，且吃月餅不易有飽食感，所以每次通常不只吃一個月餅，如此一來易造成熱量攝取過量，故建議將月餅當做點心而非正餐；而蛋黃酥或是含肥肉的內餡，膽固醇含量高，更應特別注意，建議應該採「分食」法，不但可以嚐到美味，更能增進好友一起品嚐的樂趣。

此外，柚子是中秋節不可或缺的應景水果，富含纖維、維生素 C 及果膠，但是每 2 片的柚子（約 165 公克），就等於一份熱量約 60 卡的水果量。換言之，一顆柚子的熱量可高達 500~600 大卡左右，相當於兩碗白飯的熱量，所以吃柚子可要節制。

近年來烤肉也成為家家戶戶邀月團圓的活動，在食材的選擇上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，減少香腸、培根、貢丸、花枝丸等加工類食材，內臟類與柳葉魚的膽固醇高，更要特別小心；蔬菜類則可選擇筊白筍、香菇、絲瓜、金針菇、青椒等增加膳食纖維的攝取；同時也可選用吐司、玉米、地瓜以獲得五穀根莖類的攝取，而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，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起以避免攝入過多的致癌物。

佳節美景，在歡聚進食之時，除上述外，也常不知不覺攝取了過多的酒類與含糖飲料，建議可以白開水或是沖泡的無糖茶品來取代，避免對健康造成負擔。綜觀所述，中秋節飲食只要掌握「均衡飲食」與「低油、低鹽、低糖、高纖」的原則，就可以吃得營養又開心。

**!!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。**