

中秋佳節享美味～曲線窈窕又健康

[發表醫師] :江詩雯 醫師(營養室)

[發布日期] :2009/9/18

中秋節為國人團聚相逢的好時光，也是個禮尚往來的日子，親朋好友互相分送應景月餅、柚子增添過節氣氛，家人相聚在戶外伴著月光，烤肉圍爐，談笑風生好不快樂！但是，這些應景食物雖美味，但背後所隱藏的熱量卻很可觀，若未加以注意攝取量，往往過了中秋卻圓了身材，可真是得不償失，尤其是患有慢性疾病的朋友們，更應小心選擇食物及控制份量，才能為自己的健康把關，與親友共渡佳節。

中秋應景的月餅、柚子及烤肉活動該怎麼吃才不會增加身體的負擔呢？現在在市面上所販賣的月餅越來越別出心裁，除了傳統的口味外，包括蛋黃酥、芋頭酥、以及綠豆椪等中式糕點，也有冰淇淋月餅或是追求特色的改良式月餅，這些多為高熱量與高油脂的食物，例如一個中型的廣式豆沙月餅的熱量約有 400 大卡左右，其中所佔的油脂及糖份比例也很可觀，傳統的蛋黃酥每個也至少有 300 大卡左右，相當於一碗飯的熱量，除此之外蛋黃酥的飽和脂肪以及膽固醇也不少，對於患有慢性疾病或是體重過重者，應建議計畫性的攝取，淺嚐即止；而冰淇淋月餅富含糖份，不妨採取分享原則，以減少熱量攝取。

除了應景的月餅外，近幾年也流行中秋烤肉的活動，但是在家人團聚歡慶佳節同時，若

注意烤肉食材的選擇以及燒烤原則，會讓我們烤得輕鬆無負擔！首先在烤肉食材可優先選擇富含纖維質的食物，包括各式菇類、茭白筍、瓜果等蔬菜類，因為蔬菜類屬於低熱量食物，富含的纖維質又可增加飽足感；至於肉類部分，不妨以里肌肉片取代五花肉片，或是帶殼帶刺的海鮮類像文蛤，來取代香腸、熱狗、丸子類等加工類食品，而玉米或吐司麵包為澱粉類食物，應酌量食用，如此即可避免在家人團聚歡慶中飲食失控。另外，針對烤肉醬料也是不可忽略的一環，市售的調味醬料多為高鹽分、高油脂的成分，以一瓶 240 公克的蜜汁烤肉醬來舉例，所佔的熱量就有 500-600 大卡，若烤肉時用完整瓶烤肉醬，所攝取的熱量就很可觀了！大家往往為了烤出好味道的食物，常用烤肉醬猛刷，造成鹽分過量攝取的問題，建議可先把食物蒸熟再烤，以及使用 DIY 烤肉醬料，例如以普通醬油加開水 1:1 比例混合加入代糖，再依個人口味添加蒜末、蔥花、香菜、檸檬、百香果、白蘿蔔泥、黑醋等，都別有一般風味喔！

應景的文旦、柚子屬於水果類，雖然有豐富的纖維質，但 2-3 片中型的文旦就是一份的水果類的醣份，整個文旦吃完相當於一碗飯的熱量，要控制血糖的朋友們可別忽略了，因此建議每日可適當的食用以不超過半個為主。所搭配的飲料往往無形中會增加糖份的攝取，建議應當選擇開水或是無糖的茶飲來解渴。這樣就能讓我們在中秋佳節享美味，又能曲線窈窕又健康！

!!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。