

均衡飲食健康過中秋

[發表醫師] :李盈靜 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/9/2

月圓人團圓的中秋節即將到來，不知從何時起，除了月餅及柚子以外，烤肉儼然已成為中秋夜重要的活動之一。許多人往往在月色美、氣氛佳的情境下，與親朋好友相聚享用月餅、烤肉、剝柚子時，不知不覺吃過量而不自覺。其實在平常應養成健康均衡的飲食習慣，特別是在這重大的節日中，挑選適合自己的應景食品，避免飲食失控。

每一類食物所含營養素皆不相同，在此提醒大家，把握均衡飲食的原則過依各快樂的中秋節，尤其是慢性病患者更需要特別小心。每天適量攝取六大類食物(五穀根莖類 3-6 碗、蔬菜類 3 碟、水果類 2 個、油脂類 2-3 匙、奶類 1-2 杯、肉魚豆蛋類 4 份等)且平均分配於每一餐中，並儘量多選擇纖維質含量高、水份含量多的種類。把握三低一高(低油、低鹽、低糖、高纖維)飲食原則。

應景的月餅屬於高糖、高油脂的高熱量食物，市售的月餅種類很多，一般而言廣式月餅的熱量約 250~560 大卡，台式月餅約 250~450 大卡，蛋黃酥約 250 大卡，吃下一個蛋黃酥相當於吃下一碗飯的熱量，但是營養成分並不均衡。因此建議大家食用時可將月餅分切成為六~八等分，淺嘗即可，不要過量。

烤肉的食材上挑選盡量多選擇可以直接燒烤的青椒、香菇、筊白筍等富含膳食纖維的食材；不適合直接烤的蔬菜如絲瓜、高麗菜、金針菇等，可以用鋁箔紙包起來，悶烤熟後，添加少許精鹽或胡椒粉，不但可以吃出蔬菜本身的鮮味，更可增加飽足感，減少肉類的攝取。若是肉類應盡量選用瘦肉、雞肉、或海鮮類等脂肪含量較少的食材，取代香腸、培根、貢丸、花枝丸等高脂肪的食物，避免內臟類及串烤柳葉魚等高膽固醇的食材。也不要忘了均衡飲食原則中是以五穀根莖類為主食，準備吐司、地瓜或玉米等食材適量的食用。市售的烤肉醬，因本身含鹽量及油脂量都不少，在少糖少鹽少油的原則下，建議採用加開水 1:1 的方式稀釋，減少醬料的攝取。

閒話家常難免會口渴來點冰涼的飲品時，建議搭配無糖的綠茶、麥茶、烏龍茶...等可去除油膩的感覺，又可取代碳酸飲料、汽水等空熱量的食物。

中秋應景的水果首推文旦莫屬，柚子所含的維他命 C 相當的豐富。咬破柚子的果粒時，先是沁出微微的酸味，然後接著一股清香的甘甜入喉，總讓人無法抵擋他那誘人的美味，不知不覺中將整粒柚子全部吃完。特別提醒 2 片柚子(約 165 公克)大約 60 大卡的熱量，對於糖尿病患或是三酸甘油酯過高的人，需控制攝取量。

再次叮嚀，中秋節期間飲食需適量，並避免暴飲暴食，月餅是一種高油、高糖、高熱量食品，建議適量食用並搭配蔬果均衡飲食為宜，避免造成體內消化代謝的負擔，如此才能過個愉快的中秋佳節。

!!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。

