

中秋佳節～月圓人不圓

中秋年節將至，在中華習俗裡中秋有著濃厚的團圓意謂。在應景食物中最不可或缺的就是月餅和柚子，而現代人有別於過去吃月餅賞月，更喜歡在團聚之時從事烤肉活動，但香味撲鼻、美味佳餚裡，處處有著迷人陷阱。中秋飲食掌握以下3點原則，讓大家在歡慶之餘，更能吃得健康安心無負擔。

一、烤肉應景零負擔

1. 烤前先準備：

- (1) 食材選擇多以瘦肉取代肥肉(如，里肌肉取代三層肉)；低脂肉或海鮮取代高脂肉類(如雞肉、蝦子取代培根或香腸)，可降低油脂攝取。
- (2) 先醃肉取代塗抹過多烤肉醬，並可多使用天然辛香料(如，蔥薑蒜等)，提高風味，降低鈉的攝取。
- (3) 食材可先川燙後再烤，降低食物在烤架上烹調過久，產生致癌物。

2. 烤肉聰明吃：

- (1) 大魚大肉也不忘蔬菜攝取，可將肉串搭配青椒、香菇等蔬菜或是將土司夾肉片替換成生菜夾肉片，都是增加蔬菜攝取的好方法。
- (2) 烤焦食物會產生多環芳香烴(Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, PAH)，為一級致癌物，務必勤換鋁箔紙、炭火與炭架保持距離，避免食用烤焦食材。
- (3) 食材務必要烤熟，生熟食要分開，以免造成餐後腸道不適。
- (4) 無糖茶、開水取代酒精、含糖飲料或汽水，減少糖分及熱量攝取過多。

3. 烤後宜多動：餐後建議多活動，消耗熱量，避免熱量囤積造成肥胖。

二、月餅一起分享吃

- (1) 市售月餅大多高糖高油，三高病友或減重者，應分享吃並適量攝取。
- (2) 切勿將月餅當作正餐，易攝取過量，熱量囤積造成肥胖。
- (3) 各式月餅熱量參考：

	蛋黃酥 (55 克/顆)	綠豆椪 (95 克/顆)	芋頭酥 (64 克/顆)	蓮蓉月餅 (185 克/個)	核桃棗泥餅 (125 克/個)
熱量(卡)/顆	234 卡	363 卡	245 卡	790 卡	485 卡
糖量(克)/顆	30 克	51 克	10.2 克	95.5 克	34 克
相當於幾碗飯	0.8 碗	1.3 碗	0.9 碗	2.8 碗	1.7 碗

三、柚子應景適量吃

- (1) 柚子雖富含纖維及維生素 C，但屬於高鉀高熱量水果，若為減重者、腎功能不全或糖尿病之患者應注意食用。
- (2) 柚子或葡萄柚因含有「呋喃香豆素 (furanocoumarin)」的成分，會抑制特定藥物的代謝(如，血壓、血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑、抗癲癇藥、鎮靜安眠藥等)，導致藥物分解速度變慢並在體內累積而產生交互作用。因此服用特定藥物建議減少或避免攝取，且服藥前請詳閱藥袋之注意事項。

若您有任何問題，歡迎請洽詢 2 樓營養諮詢室：(049)2321188 分機 251

