

中秋節飲食原則

中秋節是台灣人的重要節日之一，該如何吃的開心又吃的健康，這是很重要和快樂的課題，更不知從幾何時中秋節除了吃月餅和柚子之外，烤肉也是重要的活動之一，烤的食物容易造成蛋白質變質，而且熱量也較高，所以要知道如何應變喔！

一、月餅

月餅是屬於空有熱量的食物(就是提供大量熱量和糖類,但是營養素較少,對於控制體重要攝取的食物方向剛好相反),以下有幾個吃月餅的小技巧,你學會了嗎?

1. 和親朋好友一起分享(就是切成小塊大家一起分享)
2. 吃1個月餅,當天的水分多500cc
3. 不選擇包肉類的月餅,甜口味優於鹹的(因為肥肉多,不可見油高)
4. 月餅的油脂多,所以中秋節前後的正餐飲食盡量選擇水煮或水燙的烹調方式來平衡油脂,並增加蔬菜等高纖維的食物來增加油脂的代謝
5. 一般每日飲食的膽固醇建議量為400毫克,但是一個蛋黃的膽固醇為250毫克,所以膽固醇較高的患者更應該小心攝取,才不會危害到健康
6. 另外月餅的糖量及鈉含量也不少,有血糖、血壓問題者,建議選擇較低糖或較健康的月餅食用,可事先洽詢營養師的飲食建議食用量及方式

◎月餅的主要營養素

月餅製作的主要材料	主要提供營養素
麵粉、豆沙、棗泥、蓮蓉	碳水化合物,糖
糖	
豬油、奶油、瑪琪琳、酥油	飽和脂肪酸,反式脂肪酸
核桃、杏仁、瓜子、芝麻、腰果	油脂類
奶粉、雞蛋、鹹蛋黃、滷肉	蛋白質,膽固醇

月餅名稱	份量	熱量	
蛋黃酥	1個	270-300卡	3C1P1F
綠豆椪(小)	1個	270-300卡	3C1F
港式月餅	1個	630卡	8C1F
鳳梨酥	1個	280卡	4C1F

二、水果

中秋節的應景水果當然是柚子，柚子的特色是纖維高，維生素C高，但是醣類熱量也高喔，一顆柚子的熱量最少都有3-4F喔！

再者柚子的纖維較粗，所以吃了柚子一定要喝足水份，才不會反而造成腸胃蠕動異常或拉肚子，容易腹瀉及糖尿病患者要減少攝食量。

(文旦:3瓣1F；白柚:2瓣1F)



三、烤肉

1. 不抹烤肉醬、奶油或瑪琪琳，建議以鹽烤為佳，或是要烤前醃製，可以少許醬油、水、蒜頭、薑和生辣椒、少許胡椒粒或少許香料粉醃過，烤前稍微將醬汁洗掉再烤才不會造成含鈉量和熱量過高。
2. 多準備蔬菜食材，例如
 - A 菌菇類，如：杏鮑菇、金針菇、袖珍菇、美白菇等；可用錫箔紙包菇類加絲瓜、蛤蠣加上少許薑絲烤
 - B 筊白筍、蘆筍；如可以肉片包蘆筍等蔬菜作美味的串燒
 - C 青椒或彩椒、小番茄、玉米筍、茄子、大小番茄。
 - D 多準備萵苣、美生菜或蘿蔓等，可用來包肉類食用，取代吐司以增加飽足感。
3. 可準備一鍋蔬菜湯或筍子湯增加纖維的攝取，建議先食用，再吃烤肉。
4. 肉類需挑選油脂含量少的瘦肉部位，如雞胸、雞腿、豬里肌、菲力(腰內肉)等，如有外皮或肥肉需先去除再吃，不選擇雞翅(皮多肉少)。
5. 肉類油脂多，可多選擇較低脂的海鮮來烤，如需去殼的蝦子、貝類、牡蠣或鹽烤白肉魚、花枝等，蝦頭及魚皮必需去除在吃，如有尿酸偏高者，海鮮類不宜攝食過多。
6. 魚肚或魚頭或魚下巴的油脂量過高，不建議攝食；而內臟類(雞心、雞胗、肝等)、香魚卵、烏魚子等食材，油脂及膽固醇偏高也不建議食用。
7. 盡量少烤加工食物(如：米血、香腸、黑輪、天婦羅、熱狗、培根...等)。
8. 所有食材烤焦的部份不食用，以避免致癌物質過多。
9. 飲料以白開水或無糖茶類、零卡可樂或檸檬水代替任何有糖飲料。
10. 甜點部分:建議可用烤地瓜或日式麻糬(不建議沾過多煉乳、糖粉、花生粉)，而烤棉花糖會太甜，熱量太高不宜食用！

祝大家

中秋節佳節愉快!

南臺科大 衛保組 關心您!