

如何歡喜過中秋，月圓人不圓

中秋節是台灣的重要節慶之一，大家總是回家鄉團聚一堂，免不了家中出現中秋節應景食物，如月餅、柚子甚至是烤肉，過節食物選擇多，聰明健康吃，開心過中秋，月圓人不圓。

一、月餅：

1. 月餅屬於高熱量食物，避免選擇含蛋黃的月餅，可選擇使用代糖的月餅、低油月餅、高纖低糖月餅、蒸的月餅。
2. 月餅不適合當正餐食用，當點心食用時，月餅切的越小越好，1次最好吃兩小塊，可與大家分著吃。
3. 吃月餅時，可減少主食及烹調用油以平衡整天攝取。建議1天只要吃1顆月餅就好，避免熱量攝取過多。

月餅名稱	數量	熱量(大卡)
廣式大月餅	1個	668
芋頭酥	1個	260
蛋黃酥	1個	235
魯肉綠豆椪	1個	363
鳳梨酥	1個	268

二、柚子：

中秋節必吃應景水果為柚子，柚子維生素C高，纖維也較為高，但同時醣類熱量也較高，柚子大約2~3瓣為一份的水果，完整一整顆柚子有將近240大卡，需特別注意攝取量，另外因柚子纖維多，需額外補充水分，才不會造成腸胃蠕動異常或拉肚子。

三、烤肉：

1. 烤肉串上可以搭配多量應時蔬菜，例如
 - (1) 筊白筍、蘆筍、玉米筍，可用肉片包蘆筍做成串燒
 - (2) 彩椒或青椒、茄子
 - (3) 菌菇類，如杏鮑菇、金針菇、袖珍菇、美白菇、香菇
 - (4) 準備萵苣、美生菜或蘿蔓，用來包肉類，取代吐司以增加飽足感

2. 可將烤肉醬稀釋，不要塗太多太鹹，或是烤前醃製，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以避免過多鈉之攝取。
3. 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，若有外皮或肥肉先去除再吃，選擇骨頭多、殼多的肉類：避免攝取過多內臟、肥肉、動物的皮等膽固醇、飽和脂肪含量高的肉類。
4. 肉類油脂多，可多選擇較低之的海鮮來烤，如需去殼的蝦子、貝類、牡蠣、花枝等蝦頭及魚皮必須去除再吃，如有尿酸高的人，避免大魚大肉，外加搭配酒或含果糖果漿之飲品
5. 盡量少烤加工食物，如甜不辣、黑輪、熱狗、培根、香腸、米血、天婦羅等
6. 避免動物性油脂：奶油所含的反式脂肪高，因此烤肉時最好不要使用奶油。
7. 鋁箔紙是霧面在外面，以便吸收熱源，若有食材烤焦，烤焦的部分為致癌物不宜食用。
8. 飲料以白開水或無糖茶類或檸檬水代替任何含糖飲料。

祝大家中秋佳節愉快

學務處健康及諮商中心 關心您