

# 歡樂中秋，健康食注意

文 營養室  
王馨羚 主任

『獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親』，遠地遊子紛紛歸來，歡聚一堂團圓慶中秋。小時候，記得全家人中秋節時總會在庭院搭起爐灶烤肉、應景的月餅、柚子、飲料都在旁邊，小朋友最是開心，大快朵頤時也紛紛指著月亮看看嫦娥在哪裡，但又被大人說不可用手指月亮，會被割耳朵，長大後，發現這是大人的傳說故事，你可聽過。

但現在，我可是要來跟大家說說健康營養故事，也許您覺得老生常談，可若是有慢性疾病的人，還是「停看聽」再多留意一下。

## 一、烤肉聚餐

請多準備些蔬果，如青椒、香菇、筍白筍、金針菇、絲瓜、花椰菜、萵苣等；含蛋白質食物如豬牛羊、雞、黃豆類等選擇適量與瘦肉部位(如里肌肉、去皮雞肉、魚類、海鮮類，為減輕攝取量，也建議大家烤一片肉片一定包上一些蔬菜，如此不僅可以增加纖維攝取量，也可以增加飽足感，避免攝取過多肉類(蔬菜與肉類比例是2:1)；最好能稍計算每人的食用份量，不要準備過多，最好是八分飽足感。

## 二、烤肉醬與醃製食物

可使用一些檸檬汁、胡椒、蒜頭、百香果汁提高風味，或者烤肉醬在使用前先加水稀釋來降低鹹度，並酌量使用以減少負擔。

## 三、月餅

尤其對於有慢性疾病的人，如高血壓、高血糖、高血脂及肥胖者，要多留意營養師給您的飲食建議與食物分配份量；如應景的月餅有分為台式、廣式等口味，但無論是何種口味都是屬於高熱量、高糖、高脂肪的食品，因此建議儘量避免吃，或是將月餅切成小塊小塊，家人一起分享著吃，可藉此減少進食量，或也可選擇低熱量、小份量月餅，如冰皮月餅。

## 四、水果

應景水果文旦及柚子，含有豐富膳食纖維質及維生素C，但對於有糖尿病患者，請注意2-3片分量即為一份水果量；有吃降血壓、降血脂藥物者，可能會增加藥物不量反應，需要注意。

## 五、飲品

能選擇微(無)糖飲品搭配，如：花草茶、無糖茶品。

## 六、建議飯後能全家人再邀約 一起飯後走走，多運動

提醒民眾，只要掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食及均衡概念，是能享受一個既健康又快樂的中秋夜。