

月圓人團圓健康烤肉無負擔

又到了中秋團圓之際，賞月、吃月餅、烤肉是中秋節的重要習俗之一，在享受美食之時，建議應注意下列事項：

*吃月餅小妙招

1. 看營養標示：可以比較包裝上之營養標示，挑選每 100 公克熱量低於 400 大卡，或者單顆熱量低於 250 大卡的月餅。另外，也可以選購份量較小的月餅，例如 1 顆少於 50 公克的大小，避免一次吃下過多。
2. 分小塊食用：一份月餅太大時，建議切成小塊，和親友分享。
3. 搭配無糖茶飲及高纖水果：吃月餅最佳搭配飲品為無糖綠茶、黑咖啡及白開水，也可搭配應景水果(柚子)，可幫助消化，一份水果 60 大卡約等於 3 瓣柚子，一天的總水果量以 1~2 份為宜。
4. 均衡整日熱量：兩餐間有吃到月餅時，可減少正餐澱粉份量(例如如減少一半的飯量)及烹調用油(選擇清蒸、水煮烹調方式)以平衡整日熱量攝取，但須避免將月餅當成正餐食用。
5. 增加運動量：以消耗過多由月餅攝取的熱量，以 60 公斤的人為例，吃一顆 300 大卡的蛋黃酥，大約需快走約 1 小時才能夠消耗哦！

*烤肉小妙招

1. 選用新鮮食材取代加工肉品：以瘦肉、或海鮮魚貝類(花枝、蝦子、蛤蜊、透抽)等新鮮食材取代香腸、熱狗、培根、甜不辣、丸子、米血糕、百頁豆腐... 等加工食品。
2. 選擇骨頭多、殼多的肉類、貝類：避免內臟、肥肉、動物皮等膽固醇、飽和脂肪含量高的肉類。
3. 搭配大量的蔬菜：洋蔥、香菇、金針菇、玉米筍、筊白筍、青椒、四季豆、綠花椰菜，蔬菜纖維含量多，可幫助穩定血糖、血脂。
4. 以無糖飲品取代含糖飲料：口渴時儘量選擇白開水、礦泉水，或以無糖飲品為主。
5. 自製烤肉醬：使用天然食材及辛香料，如：蒜泥、洋蔥、辣椒、檸檬汁，食材烤熟後再沾取食用。

資料來源：衛生福利部國民健康署