歡樂慶中秋 健康意識隨時有

文/營養科 楊于萱 營養師

又到了圓滿的中秋佳節，家家戶戶總喜歡相聚在一塊，除了準備豐盛食材一起烤肉外，月餅及文旦是很多親戚朋友們逢節都會送上的應景食物，作為三餐飯後的點心更是一大享受，而該如何在這節日享受美食之餘還能維持健康呢?

一、均衡營養烤肉趣，健康體態可建立

烤肉這項活動已成為中秋節必定的行程，而烤肉食材的挑選也應多加注意才能吃得均衡不傷身!

挑選食材最首要認識日常的烤肉食材屬於哪些類食物？例如常見的：烤肉片、草蝦、秋刀魚、蛤蜊、百頁豆腐屬於豆魚蛋肉類；蔬菜類則包含菇類、絲瓜、青椒、筊白筍、包肉生菜等；玉米、地瓜、馬鈴薯等則屬於全穀雜糧類。民眾在烤肉時可多選用新鮮食材，少魚肉、適量的主食、多攝取蔬果且避免黑輪、米血、丸子等加工製品。而烹調方式也可稍作變化，所有食材除了直接網烤以外，也可將一些天然食材例如蛤蜊、魚片、金針菇、絲瓜等加點薑絲及鹽巴調味後再使用鋁箔紙包裹烤熟，此方式除了可保留食材原本的鮮味外，也可避免食物烤焦而產生致癌物質對人體造成傷害以及大大降低烤肉醬的使用。除了烤肉食材挑選及烹調方式調整外，搭配的飲料也可將常喝的可樂及雪碧替換成代糖氣泡飲或無糖茶類等以避免精緻醣類過量攝取而造成身體負擔。

二、中秋月餅好味道，身型團圓知多少

各大超商、飯店、餅店皆趁著中秋檔期推出了月餅禮盒預購，對於喜愛網購及送禮的現代人來說是充滿誘惑的，而月餅口味不斷的推陳出新，誘人的外表與內餡常使人忍不住多吃幾口，但為了不造成身型肥胖及維持體態健康仍需多注意月餅的攝取量。

一般來說，傳統的月餅大多由麵粉、奶油、糖、起酥油和豆沙內餡所製成的，這些都是高脂肪、高糖分及高熱量的成

分，吃多容易造成體重上升。而對於患有高血壓、高血脂、糖尿病和冠心病的人來說需要注意月餅的攝取量，除了可將月餅切分成幾小塊與家人朋友們分享以外，為了避免一口氣攝入過多脂肪和糖分，食用月餅也可順帶減少當日正餐(如:減少白米飯和食用油)的攝入量，可搭配無糖茶、花果茶等來去油解膩，並多攝取蔬果以平衡當日的營養。

三、香甜柚子伴遊子，適量攝取好處多

文旦柚為團圓賞月最佳應景水果，其果實的維生素C含量高，大約為等量蘋果的8倍，可有助於增強抵抗力、抗氧化、促進傷口癒合等，除此外還含有豐富的礦物質、酵素、天然果膠、檸檬酸和高纖維。雖然柚子含有豐富的營養成分及功效，但其屬於水果類食物，也是醣類的來源，故吃過量仍會導致血糖的飆高。

根據國健署建議，一天約可攝取2-4份水果，而2～3片柚子就有60大卡(約為1份水果量)，糖尿病患在食用時則需拿捏份量淺嚐即可，而且柚子的鉀離子含量高，對於腎臟功能不佳的病患，更要注意攝取量。而柚子屬於芸香科(Rutaceae)的植物，其中富含會抑制體內用來代謝特定藥物肝臟酵素的成分，若與藥品同時服用可能會延長藥品在體內停留的時間，而導致血中藥物濃度的升高並增加藥物副作用發生的機率，因此建議在服用特定藥物期間(如:抗心律不整藥物、降血脂藥等)，應避免同時食用柚子較安全。除了果實外，柚子表皮更含有珍貴的精油成分，民眾也可加以利用來做成養生茶飲、美容泡澡及防蟲清潔以發揮其妙用。

中秋月圓，家家戶戶除了舉頭望明月外，也別忘了低頭思健康。不論大家選擇何種方式來歡度佳節，在與家人朋友們同樂時也應注意飲食熱量的攝取、均衡營養並避免暴飲暴食，才能達到健康過節又不傷興致。最後，在此預祝各位皆能過個愉悅且不憂身的中秋節！