

107 年 9 月份衛生保健教育宣導專欄—中秋慶團圓 巧嚐月餅有技巧

資料來源:衛生福利部國民健康署

中秋佳節將近，許多民眾會選購月餅陪伴家人共度佳節，月餅雖然好吃美味，但其糖、油用量高，若攝取過多會對身體造成額外負擔。以市售 1 顆約 185 公克雙蛋黃廣式月餅為例，熱量就高達 800 大卡，含糖量也高達 95.5 公克，大幅超過我國每日飲食指標(草案)建議中「外加糖攝取量不宜超過總熱量 10%」之上限，一顆廣式月餅含糖量就超標達 2.1 倍，另脂肪 39.8 公克，其中飽和脂肪占 8.3 公克，也都超過每餐建議量的 2 倍及 1.25 倍。

如何在中秋節吃的開心又吃的健康，國民健康署特別規劃「中秋一日飲食」範例。若以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡為例，早餐香烤鮭魚全麥吐司 1 片、燕麥片 3 湯匙及低脂牛奶 1.5 杯，午餐什錦肉絲湯麵 1 碗、水煮蛋配海帶杏鮑菇、小番茄及無調味杏仁果，晚餐五穀飯半碗、芹菜炒花枝、烤鯖魚、番茄豆腐湯、清炒高麗菜及芭樂，晚餐減少些許飯量，賞月時即可享用半個月餅配上無糖綠茶。國健署建議民眾掌握月餅選購及食用 3 大原則：「選低熱量」、「選低脂肪」、「同樂分享」。

原則一、選低熱量：

選購時參考包裝上之食品標示，並盡量挑選每 100 公克熱量低於 400 大卡、或是選購份量較小的月餅，例如 1 顆少於 50 公克的一口月餅，以避免一次吃下過多的熱量。

原則二、選低脂肪：

許多烘焙油脂含有反式脂肪，攝取過多會增加心血管疾病風險，世界衛生組織(WHO)指出，若於總熱量中降低 0.5 % 來自反式脂肪的熱量攝取，可減少 3 % 中風死亡及 6 % 冠心病死亡的機率。建議選購時，挑選不包肉或飽和脂肪、反式脂肪低的月餅。亦可於正餐時採水煮或川燙的烹調方式來減少整日油脂之攝取，並增加蔬菜量來幫助代謝、去油膩。

原則三、同樂分享：

月餅的熱量、糖量、油量均高，購買體積小的月餅、找家人和朋友一起分食，不但可以嚐美味、增加互動，還能避免攝取過多的熱量、糖量、油量，尤其需要控制血糖、血脂的民眾一定要酌量攝取，才不會破壞過節興緻。

建議民眾趁著難得的聚會，利用就近的社區公園、健行步道、登山步道及自行車道來健走或騎單車，親近大自然好好運動舒展筋骨，不僅能促進家人間的感情，還可以減去節慶聚餐時多餘攝取的熱量，維持健康的體位並養成每週至少 150 分鐘中等強度規律運動好習慣。

學務處衛保組 關心您