

# 飲食停看聽

## 享受中秋美食無負擔

撰文◎內科加護病房護理師 侯杏欣



中秋佳節，如何在享用應景美食的同時，也能兼顧健康呢？

中秋節為國人三大節日之一，家家戶戶團圓賞月、親友邀約烤肉，再加上吃月餅和柚子，享用佳餚美味的同時，常常會以酒精性飲品（如：啤酒）和高醣類飲料（如：汽水、檸

檬紅茶等）一起搭配，而這些都屬於高油脂、高鈉、高熱量食物，此時在這歡樂美好的時光，往往毫無忌憚地大吃大喝而不自知，因而造成身體負擔。



然而，重視養生的現代人，中秋飲食停看聽，掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食概念並配合適量的攝取，切記勿暴飲暴食，如何吃得應景又可以符合健康原則，建議注意下列事項：

## 月餅聰明吃

月餅屬於高糖、高脂、高熱量，攝取過多，容易造成血液中的三酸甘油酯與膽固醇濃度上升，增加罹患心血管疾病風險。而對於慢性病患或減重者更需控制份量，一天最多不可吃超過四之一個月餅，可選擇麻糬月餅或蒸月餅，以及專為糖尿病設計的代糖月餅。

## 柚子吃多少

柚子含豐富膳食纖維及維生素C，不過2-3片的柚子就有60大卡，別忽略其熱量。而吃太多柚子，易產生消化不良、腸胃道不適等症狀。對於有服用六大類藥品（降血壓藥、降血脂藥、鎮靜安眠藥、抗心律不整藥物、免疫抑制劑、抗癲癇藥）之患者，勿與柚子同時服用，因會導致各種副作用或不良反應產生。

## 烤肉小妙招

一、選擇低脂瘦肉、殼多的海鮮類：如雞胸、牛腱、豬里肌、魚、蛤蜊、花枝等。

二、搭配各色蔬菜：如洋蔥、青椒、茭白筍、香菇、金針菇等，而玉米和地瓜屬於澱粉類，並非蔬菜。

三、避免動物性油脂：如奶油等，因含膽固醇高，建議不要使用。

四、不選用加工肉品：如培根、香腸、貢丸、火腿等，通常內含硝酸鹽，易在腸胃道形成亞硝酸胺化合物，為致癌物之一，應避免食用。

五、不喝含糖飲料：盡量喝白開水、無糖飲料為主。

六、烤肉時，應避免直接火烤，可鋪上鋁箔紙更換，減少致癌物質產生。

七、自製或稀釋烤肉醬：可利用蔥、薑、蒜頭、孜然香料、少許醬油自製烤肉醬，或將烤肉醬以1：1的比例加水稀釋，避免吃過鹹，降低對身體的負擔。

最後提醒大家，美食當下需三思而後行，注意要多吃蔬果，並增加適當運動量以消耗掉多餘熱量。因此，抓住技巧其實就可以過個快樂又健康的中秋佳節。

