

主題： 中秋安心吃 健康無負擔！

營養師教你 6 招健康吃，遠離致癌風險

每逢中秋佳節，家家戶戶不僅賞月、吃月餅，最熱鬧的莫過於「一家烤肉萬家香」的節慶氣氛。烤肉香氣撲鼻，熱鬧歡聚，已成為台灣中秋的重要傳統。然而，在享受美味的同時，也潛藏著健康風險。高溫燒烤過程容易產生致癌物質，長期攝取可能增加大腸癌風險。

天成醫院營養師楊珊珊指出，市售加工肉品如香腸、熱狗、培根等，常含有亞硝酸鹽、磷酸鹽等添加物。這些添加物在高溫燒烤下，容易生成多環芳香烴（PAHs）與異環胺（HCAs）等潛在致癌物。因此，從食材的選擇到烹調方式，皆需謹慎把關，方能在歡慶佳節之際，同時守護個人與家人的健康。

為此，楊珊珊營養師特別整理出「烤肉健康吃 6 原則」，提供民眾實用且簡易的飲食建議，確保大家在中秋團聚時能吃得開心、安心，並有效降低健康負擔：

1. 多原型 少加工

優先選擇天然食材，如雞肉、魚類、海鮮、豆腐等白肉類，減少香腸、熱狗、培根等加工肉品攝取。主食方面，可用地瓜、玉米等全食物取代米腸、米血，不僅營養豐富，也有助於控制熱量攝取。

2. 少油脂 慎選部位

避免選擇五花肉、雞皮、內臟等高油脂部位，因油脂在烤時滴落炭火易產生有害物質。建議改以瘦肉、海鮮或豆干等低脂蛋白質食材替代，減輕身體負擔。

均衡搭配

烤肉別忘了加蔬菜！選擇櫛瓜、筊白筍、玉米筍、青椒、甜椒、洋蔥、菇類等蔬菜，富含膳食纖維與植化素，不僅有抗氧化作用，也增加飽足感與整體營養均衡。

4. 少醬料 減鈉更安心

市售烤肉醬普遍含高鈉，過量攝取恐導致水腫、增加腎臟與心血管負擔。建議改用蔥、薑、蒜、迷迭香、黑胡椒等天然辛香料提味，或將烤肉醬稀釋後再使用，降低鈉含量。

5. 無糖飲 解膩無負擔

中秋聚會常搭配汽水、果汁或酒精飲品，建議改選無糖茶或無糖氣泡水，清爽解膩、無負擔。亦可加入檸檬片或稀釋水果醋，既解渴又助消化，更讓聚餐無負擔。

6. 不烤焦 降低致癌物

烤肉時應避免將食材烤焦，一旦焦黑就應丟棄不食。建議將厚片食材切小塊，或先行煮熟再烤，以縮短燒烤時間，減少有害物質生成。

此外，建議搭配富含維生素 C 的水果，如芭樂、奇異果、柚子等，幫助中和自由基、提升抗氧化力，既健康又能為餐桌增添繽紛色彩。

楊珊珊營養師提醒：「中秋烤肉不必成為健康的破口。只要選對食材、掌握正確的烹調技巧，就能在享受節慶氛圍的同時，吃得開心、吃得無負擔，並守護自己與家人的健康。」



中秋營養講座



烤肉6大原則 安心無負擔