

中秋月餅，小心「餡」阱

楊梅天成醫院 楊珊珊營養師

中秋節即將到來，又是親朋好友歡聚的日子，相約烤肉、吃月餅、剝著柚子談天說地，然而我們要如何吃的安心，度過一個健康、開心又無負擔的中秋節？

月餅，是中秋節的代表食物之一，蘇東坡曾描述月餅道：「小餅如嚼月，中有「酥」與「餡」。」其中酥是指酥油，餡是指糖餡，再加上麵皮及餡料的原料，如：麵粉、奶油、豬油、白油、糖、蓮蓉、鹹蛋黃、豆沙、棗泥、腰果、核桃、杏仁等，都屬於高油、高糖、高熱量的點心，是高血脂、糖尿病、腎臟病患者的大忌。

中秋飲食原則，只要掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食概念並配合適量的攝取，切勿暴飲暴食，尤其是慢性病患者（腎臟病、糖尿病、高血脂症、心血管疾病）更不可以掉以輕心，在享受秋節美食之時，建議應注意下列事項：

一、腎臟病患者：

月餅內餡磷含量高，注意月餅磷含量，選擇磷含量較低，由其含堅果類月餅盡量避免食用。發現市售桂圓月餅含磷較高，其次芙蓉蛋黃、素香菇滷肉、蛋黃酥等，故選擇烏豆沙、地瓜餡的磷含量相對比較低。

二、糖尿病患者：

即使市售的低糖月餅糖分稍微降低，但仍含有大量澱粉，因此攝取過量仍會導致血糖上升。所以食用前應先估算月餅的營養成分，並依據食物代換原則，相對減少主食量及烹調用油量，以平衡一天的飲食。

三、高血脂、高血壓、心血管疾病者：

避免內餡含蛋黃或是肥肉的台式月餅，含蛋黃月餅因膽固醇及鈉含量較高，建議少吃。高血脂患者的每日膽固醇建議攝取量以不超過 200 毫克為原則，但一個蛋黃就有 250 毫克的膽固醇，因此膽固醇過高者應少吃含蛋黃餡的月餅。餅中的糖、油脂、脂肪等可增強血液粘度，高血脂、冠心病患者不能多吃月餅。

四、老人或消化性較差者：

月餅是屬於較不易消化的食物，多食易致腹脹，易引起消化不良，建議在正餐後再吃月餅，且應多加咀嚼；此外避免食用過甜的月餅，以免胃酸分泌增加。

月餅怎麼吃才健康？遵守下列原則：

1. **選月餅，選「三低」**：月餅屬於高熱量食物，選月餅時，以「低脂、低糖、低熱量」為原則，多選擇使用代糖的月餅、低油月餅、高纖低糖月餅、蒸的月餅，就可減少熱量攝取。
2. **分享給團聚的家人**：中秋月圓人團圓，既然帶了月餅回到家，就把一大塊月餅分享給大家一起享用。但不適合當正餐食用，把它當作點心，並將月餅切的越小越好，一次吃一兩小塊，這樣不僅能減輕一個人吃太多的負擔，也可以藉此享受到多樣化的口味。
3. **選無糖茶飲好搭配**：盡量選擇白開水或無糖茶飲，如：綠茶、麥茶、決明子茶、花草茶或烏龍茶等，可以去油解膩。也可適量搭配柚子來增加的維他命 C 和纖維攝取量。
4. **散散步，賞月去**：晚上烤肉或品嚐月餅後可與家人一起散步、聊聊天，不但可以消耗一些熱量，與家人培養感情，更讓今年中秋佳節畫下完美結局。

表一：市售月餅比一比

月餅熱量參考

種類	每份重量 (克)	每份熱量(卡)	相當於
廣式月餅	180	630	2 又 1/4 碗飯
核桃棗泥月餅	125	415	1 又 1/2 碗飯
綠豆椪	85	320	1 又 1/4 碗飯
蛋黃酥	60	280	1 碗飯
雪餅	80	250	0.93 碗飯
蒸月餅	50	230	0.8 碗飯
鳳梨酥	50	259	0.93 碗飯
芋頭酥	70	300	1.07 碗飯
柚子	200	60	0.2 碗飯

由上表熱量可以發現，其實月餅的量相當的高，和柚子比起來差很多，建議以適量柚子搭配月餅來食用，因柚子的纖維質可以有飽足感，可減少月餅攝取量。