

中秋月圓 人不變圓



文／營養室營養師 周莉菁

中秋月圓人團圓，中秋節在許多人心中，除了團聚外，免不了有些應景的食物出現，像：月餅、柚子，晚上一定必備的就是烤肉，加上今年連放3天的假期，想要過一個不長肉的中秋節嗎？如果是糖尿病病人該如何挑選食物，安心的吃，過個開心的中秋節！就讓我們一起跟著營養師的脚步吧。

一、月餅

月餅原料為麵粉、糖、豬油、白油、雞蛋..等。（如圖表一）

屬於高糖、高脂肪、高熱量的點心，容易引起高膽固醇、高血糖及肥胖。

二、柚子

成人每日水果建議量為2份（約2個女性拳頭大小）。一份=白柚2瓣=白文旦3瓣



三、烤肉

烤肉是家家戶戶必備的應景活動。而在一般烤肉的採買中，多以肉類、海鮮



為主。糖尿病友食用時，應遵守低糖、低油、高纖的原則。

中秋節飲食原則～月餅篇

- 1.多測血糖。
- 2.份量要少，可採分食的方式一起分享。
- 3.月餅當作點心而非正餐：一般來說廣式月餅較大，可吃六分之一個，台式月餅可吃四分之一。
- 4.可選擇冰皮月餅或蒸的月餅，可減少一些熱量攝取。
- 5.月餅內餡若有包蛋黃，要少吃或挑掉。
- 6.吃月餅的時候搭配無糖茶類飲料（如：綠茶）可以去油膩。
- 7.增加運動量：吃太多要運動消耗過多的熱量和降低血糖值喔。

月餅種類 (圖表一)

月餅名稱	重量(公克)	熱量(大卡)	相當於飯量	含油量(湯匙)	建議每次吃的量(個)
蛋黃酥	75	270	3份=8分滿	2/3	1/2
小月餅	50	185	2份=1/2碗	1/3	1/2
綠豆椪(中)	95	335	4份=1碗2/3	2/3	1/4
廣式月餅(小)	50	205	2份=1/2碗	1/3	1/2
廣式月餅(中)	150	615	6份=1.5碗	1.5	1/6

中秋節飲食原則～烤肉篇

- 1.烤肉要取代一正餐
- 2.選擇低脂肉類（如去皮雞鴨、豬後腿肉、雞里肌肉），避免高脂肉類（梅花肉、三層肉及雞三節翅、加工丸子、熱狗）。
- 3.多烤蔬菜增加纖維質。
- 4.烤肉的醃料製作要少加糖，或是以代糖代替：為了增加的香氣，可以檸檬汁、胡椒、蒜頭提高風味。
- 5.玉米、吐司、甜不辣、米血要當飯看，不可過量。
- 6.將要吃的份量裝在自己的盤子裡，避免過量。
- 7.把烤肉架架高及避免使用鋁箔紙，這樣可使肉品的油脂經烤熟過程中流出，以降低油脂。
- 8.要避免烤焦，以免產生致癌物。
- 9.烤肉沾醬可加水稀釋（1：1的比例加水稀釋），醃過的肉不需再塗抹烤肉醬。
- 10.搭配無糖茶類飲料去油解膩，另外有補充水分的效果。
- 11.搭配維生素C含量高的水果（如：柚子），增加抗氧化力。

■ 健康的烤肉有秘訣！

喜愛烤肉的朋友注意了，健康烤肉醬的食譜讓您刷出兼具美味與健康的烤肉喔！

【醃醬】

肉一斤、醬油100cc、陳皮5錢、薄荷葉5錢。

【沾醬】

醬油加檸檬汁；或醬油加大蒜末。

【作用】

肉類食多易腹漲，陳皮、檸檬汁有陳皮能消肉積、食積作用。

■ 烤肉三不

- 1.香腸不和魷魚、干貝、秋刀魚、鱈魚或養樂多乳酸飲料等食物一起吃，香腸裡的亞硝酸鹽會轉化成致癌物亞硝胺。
- 2.包錫箔紙或鋁箔紙不要先調味，尤其是酸性調味料。
- 3.不吃烤焦的食物

健康團圓餐，可以這樣吃—（如圖表二）

健康團圓餐		
份量	傳統晚餐	健康烤肉餐
主食類2份	白飯1/2碗	2/3支玉米=豬血糕70公克(大小8*4*1公分)=薄土司麵包2片=地瓜1個(小)
蛋豆魚肉類2份	2兩豬肉	烤豬肉蔬菜串1串(肉約1兩)+去頭草蝦約3隻
蔬菜類	青菜1碗	烤蔬菜約1—1.5碗
油脂類	食用油1湯匙	食用油1湯匙或奶油1湯匙
湯或飲料	竹筍清湯1~2碗	無糖烏龍茶、無糖麥茶、加代糖的可樂汽水
水果1份	約拳頭大小1個或柚子2—3瓣	
月餅	廣式月餅1/6個或1/2個蛋黃酥	
熱量	650—635大卡	