



中秋月圓 飲食祕笈

八月十五



徐好婷 (高雄榮總營養師)

中秋佳節與家人團聚、共享美食，是應景的一大樂事，然而在賞月及品嘗佳節美食之餘，亦須注意食品的選擇、進食的份量以及食品衛生安全。長者常因為咀嚼及吞嚥能力退化、腸胃蠕動變慢等因素導致進食量少，加上步態不穩而造成活動力下降，因此在進食方面鼓勵採取「細嚼慢嚥」、「少食多樣」的方式，而在美食的選擇上，建議把握「低糖、低鹽、低油、高纖(三低一高)」的飲食原則，並搭配適當的運動，讓大家歡度佳節時，健康無負擔。

中秋月餅健康吃

1. 選擇健康養生月餅：月餅屬於高糖、高油的食物，尤其是內含豆沙、棗泥、蛋黃或是廣式月餅等，都屬於熱量較高的月餅，建議吃月餅前可先查看營養標示，選擇標榜減糖、減油或低卡路的月餅，如代糖月餅、冰皮月餅或蒸的月餅。

2. 簡單代換主食，分食月餅更健康：享用月餅時可與親友共享，建議長者一次最多食用大約四分之一個手掌心大小；而月餅當點心食用時，須將正餐的飯、麵等主食量減半做代換，並搭配低油烹調的蔬菜、豆腐蛋肉類，均衡飲食，並降低熱量攝取。

3. 搭配無糖飲品好解膩：吃月餅想要搭配飲品



市售月餅熱度高，建議淺嘗即可，可搭配無糖茶飲一起享用。(圖/徐好婷)

市售月餅熱量大比拚

名稱 (克數)	熱量 (大卡)	相當於白飯 (碗) (每碗白飯熱量 280 大卡)	消耗一個月餅熱量 (需花費走路分鐘數) (以 60kg 者為例)
廣式雙黃蓮蓉月餅 (185g)	790	2.8	144
廣式伍仁蛋黃月餅 (125g)	600	2.1	109
綠豆椪 (95g)	363	1.3	66
滷肉咖哩椪 (70g)	312	1.1	57
芋頭酥 (64g)	245	0.9	45
烏豆沙蛋黃酥 (55g)	234	0.8	43
鳳梨酥 (45g)	200	0.7	36

資料來源：衛生福利部國民健康署

烤肉食材脂肪大解析

食材 (每 100g)	脂肪 (g)	膽固醇 (mg)	飽和脂肪 (g)
雞屁股	45.9	124	13
牛五花肉	40.3	71	20.9
培根	35.6	55	13.3
豬五花肉	32.9	69	12.8
香腸	26.3	62	10
豬里肌肉	0.6	54	0.2
文蛤	0.5	39	0.2

資料來源：衛生福利部食品營養成分資料庫



常常運動，可維持健康不發胖。(圖/本刊編輯部)

中秋佳節月圓人團圓，與親友一同賞月時，也別忘了注意應景美食的選擇及份量。另外，在享用美食佳餚後，不妨與親友相約起身在家動一動，或走出家門到戶外走走、做一些簡單的運動，維持身體健康不發胖，也能夠增進彼此的感情。

中秋佳節與家人團聚、共享美食，是應景的一大樂事，然而在賞月及品嘗佳節美食之餘，亦須注意食品的選擇、進食的份量以及食品衛生安全。長者常因為咀嚼及吞嚥能力退化、腸胃蠕動變慢等因素導致進食量少，加上步態不穩而造成活動力下降，因此在進食方面鼓勵採取「細嚼慢嚥」、「少食多樣」的方式，而在美食的選擇上，建議把握「低糖、低鹽、低油、高纖(三低一高)」的飲食原則，並搭配適當的運動，讓大家歡度佳節時，健康無負擔。

中秋烤肉放心吃

1. 少肉多蔬菜：烤肉食材中常出現高脂肪的肉品，如牛五花肉、豬五花肉，或是膽固醇、飽和脂肪含量較高的食材，如內臟、肥肉，建議可選擇低脂肪肉品，如豬里肌肉、去皮雞肉、或低脂海鮮如魚肉、文蛤、蝦子及花枝，可降低熱量並減少飽和脂肪及膽固醇的攝取。相對地，蔬菜攝取較少，會增加心血管疾病的風險，建議烤肉時搭配當季蔬菜，如茭白筍、玉米筍、甜椒、絲瓜、菇類、四季豆，或是現今流行的韓式烤肉(以美生菜包肉一起吃)，都可以讓美味及健康更加分。



中秋佳節，賞月烤肉團圓歡慶。(圖/本刊編輯部)

特殊香氣的水果如檸檬、蘋果、鳳梨，或天然食物如洋蔥、蔥、蒜頭、胡椒等醃漬食材，藉由不同風味搭配，調配出自製的沾醬及調味料，除了可增加食物的風味，亦可避免高鈉及高膽固醇的醬料攝取。

烤肉時建議優先選擇低脂肪肉類，蔬菜量比肉量多，減少高鈉、高油沾醬。(圖/徐好婷)
降低有毒致癌物質產生。烤肉時須注意食材的熟成度，建議生熟食應分開盛裝於不同的容器中，並使用不同的夾子、筷子夾取食材，以避免誤食生食，或是因生熟食交叉污染，而造成食物中毒。

安心運動保健康

世界衛生組織(WHO)建議六十五歲以上長者，每週應累計至少一五〇分鐘以上中等體力運動，因此國民健康署建議長者可在居家減少坐式生活習慣，增加日常活動，或多利用家中附近公園設施做簡單的運動，達到健康、安全，並遠離肥胖。



(圖/本刊編輯部)

執行每個動作時維持三至五秒，重複做十至十二次。每個動作可以做三組，在活動或運動的過程中，如果長者感到疲憊或身體不適，建議休息一下或補充水分，待身體狀況許可後再繼續，千萬不要勉強。
以下提供幾個簡單居家日常生活動及戶外運動的方式，給長者們參考：

(1) 居家活動：
(2) 坐姿抬腿：選擇有椅背的椅子靠牆，採正坐姿雙腳自然踩地，小腿與大腿呈九十度，左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。
(3) 固定式長椅：坐在固定式長椅上，進行單腳或雙腳抬腿屈膝，以達到腹部及下肢肌力的訓練；站在固定式長椅後方，雙手抓緊椅背做腳尖或深蹲的動作，訓練下肢肌耐力。



4. 無糖茶飲減熱量：
烤肉時經常會搭配市售手搖飲或碳酸飲料，因此熱量攝取爆表，建議選擇無糖茶飲、花草茶或代糖飲料，讓烤肉大餐減少熱量攝取，也能夠吃得開心、健康。
烤肉時建議搭配無糖茶飲，可減少熱量攝取。(圖/本刊編輯部)

(1) 往上伸懶腰：依照長者個人下肢力量，可選擇站立或坐在椅子上上的方式，將雙手交叉，掌心向上伸展，以舒展上臂，以及增加上肢肌耐力。
(2) 周邊步道：可以與親友相約在公園步道上健走，不但可以增加心肺耐力、下肢肌耐力，還可以互相激勵，增加運動效果。
(2) 欄杆、扶手或樹幹：雙手握緊欄杆、扶手，或利用樹幹支撐，進行站立式伏地挺身，強化上肢肌力及腹部力量。