



過節健康吃 提升免疫力

文／張慈怡（臺北榮總營養師） 圖／本刊編輯部

中秋佳節即將到來，相約家人團圓或朋友聚餐，常常會想到烤肉、賞月、吃月餅，以下提醒大家食材選擇要如何注意，讓聚餐可以身體少負擔，又不失烤肉活動的樂趣。

低脂高纖 烤肉少負擔

首先是烤肉的主角肉類，建議選擇低脂肉（海鮮、雞肉、豬里肌、牛腱）替換高脂肉（香腸、培根、豬五花、內臟、雞皮），以及使用豆乾替換百頁豆腐或加工食品，在獲得優質蛋白質的同時，也減少攝取脂肪及過多熱量。另外，因國人有膳食纖維攝取不足的問題，建議吃烤菇類、甜椒、玉米筍、洋蔥或



椰瓜等，或使用生菜包肉，而非吐司；主食選擇玉米、地瓜或南瓜取代豬血糕、甜不辣，來增加膳食纖維的攝取。

烤肉醬是讓食物好吃的靈魂，但須注意的是烤肉醬刷三下（約十五克）的鈉含量約三百毫克，熱量約二十至三十大卡，烤肉串根據食材不同（蔬菜除外），一串熱量約六十至二百大卡，再加上烤肉醬往往容易超過一百大卡，但每日鈉總攝取量不宜超過二千四百毫克（約六克的



➔ 烤肉食材最好選擇海鮮、雞肉、豬里肌、牛腱等低脂肉。

鹽），所以因為美味而使用於醃肉與無忌憚地沾醬，會有鈉含量攝取過量和熱量超標的問題，導致身體容易水腫與增加高血壓、心血管疾病和腎臟病等慢性病者的負擔。所以建議選用天然的辛香料，如蔥、薑、蒜、胡椒、九層塔、迷迭香，將食材醃製入味。也可透過蔥花、蒜泥、蘿蔔泥、辣椒、檸檬等食材搭配薄鹽醬油，自製烤肉醬，同時減少刷醬次數或加水稀釋烤肉醬，如此，可以品嚐到食物原本的鮮甜，有效控制熱量與鈉含量。

許多人認為冰涼的啤酒、汽水或手搖飲，搭配烤肉或海鮮是一大享受，但烤肉或海鮮等大量蛋白質含有普林，經身體代謝產生尿酸，若同時搭配啤酒或含糖飲料會延



吃烤肉搭配蔬菜，可改善膳食纖維攝取不足的問題。（圖／張慈怡）



➔ 吃烤肉喝無糖茶或無糖氣泡飲，對身體而言比較健康。

緩身體代謝尿酸，導致痛風風險上升。因此，飲料建議調整成無糖茶或無糖氣泡水，解油膩且不會造成身體負擔。

控制熱量 月餅健康吃

另外，中秋節除了烤肉之外，月餅是須注意的熱量炸彈，因大部分市售月餅為了美味，在製作過程中加入較多的糖及油，一個熱量約二百至八百大卡，建議淺嘗即可。另外，廠商推陳出新的各式種類和親朋好友送的月餅，讓人每種都

➔ 月餅在製作過程中會加入較多的糖及油，淺嘗就好。



➔ 整顆蛋黃酥熱量驚人，建議與家人或朋友分享。

想看看，建議一塊切成多份，與家人朋友分享，這樣不但各種口味都可吃到，又不會過量。同時，可參考營養標示，選擇油脂和糖含量較低者食用，若份量太多，可先放置冷凍保存，分成多天享用，歡樂過中秋，血糖血脂不飆升。

飲食調整 降過敏風險

秋天容易肌膚乾癢、打噴嚏，可透過飲食調整，改善換季過敏症狀。



秋天的到來，氣溫忽冷忽熱變化大，容易出現肌膚乾癢、一直打噴嚏等換季過敏症狀，讓許多人的日常生活困擾不已。常見過敏症狀三部曲包括：異位性皮膚炎、氣喘及過敏性鼻炎。

過敏是可以被控制的，但控制不能全部依賴治療，也要從生活做起。除了皮膚照護（例如避免刺激、保持清潔）和居家照護（例如避免接觸過敏原、定期清洗床單）之外，飲食調整也是有幫助的，以下重點分享給大家，以強化身體免疫力：

國人飲食習慣西化，外食比例逐漸上升，接觸加工食物、速食和食品添加物的狀況也增加，往往誘發異位性皮膚炎、氣喘及過敏性鼻炎。同時，飲食中飽和脂肪攝取過多，也容易誘發身體發炎反應，進而產生過敏。富含飽和脂肪的食物常出現於豬油、五花肉、雞皮、椰子油等，建議可用家禽類、豆製品等替換。另外，也可以透過適量攝取好油 Omega-3

脂肪酸（例如鯖魚、鮭魚、秋刀魚、亞麻仁籽、奇亞籽和酪梨等）調節發炎反應，研究發現可減少呼吸道發炎與降低支氣管收縮，有助於改善氣喘症狀。

➔ 鯖魚等深海魚類，富含維生素D，有助免疫系統正常運作。

蔬菜和水果是提供膳食纖維的來源，可幫助腸道益生菌的生長和增加菌種豐富度，提升腸道屏障過敏原能力，降低過敏風險。同時，植化素如槲皮素（富含食物包含洋蔥、番茄或蘋果）、山奈酚（如花椰菜、菠菜或羽衣甘藍）、柚皮素（如柑橘類水果）或白藜蘆醇（如紫葡萄、桑葚或藍莓）等，此類食物可增加抗氧化能力，具調節身體免疫力效果。

蔬菜可區分為葉菜類、花菜類、豆菜類、菇類、海菜類等，每天攝取至少三份（每份約熟蔬菜半碗），需注意醃漬醬菜類含鈉量較高，且添加物較多，建議以新鮮或冷凍蔬菜為主。

➔ 新鮮的蔬菜和水果，是提供膳食纖維的主要來源。

臺灣盛產水果，吃水果可獲得各種維生素及植化素，水果皮含有豐富膳食纖維，可連皮吃的水果建議洗淨一起食用。但因水果含糖分，建議每天攝取二至四份（每份約拳頭大）即可，有代謝

症候群或糖尿病者，建議個別化調整攝取量，尤其應避免食用果乾和果汁，以免攝取糖分過量。不論蔬菜或水果，都建議選擇各種顏色，多樣化攝取，以當季在地新鮮為主。



➔ 適度運動 免疫系統正常運作需維生素D和鈣參與，這是減少過敏發生的重要營養素之一。然而國民營養健康狀況變遷調查發現，四十五歲以上國人有維生素D和礦物質攝取不足狀況。富含維生素D的食物，包含深海魚類（鮭魚、沙丁魚、鯖魚或鮪魚）、日晒過的蕈菇類和蛋黃等，也可以透過適度曬太陽至二十分鐘，有助於合成。礦物質鈣，可從甲殼類海鮮、瘦肉、堅果種子類等食物獲得。



➔ 適度運動，是秋季養生不可忽略的重點。

除了飲食之外，運動也是不可或缺，運動強度建議依個別狀況調整，循序漸進並持之以恆。中等強度有氧運動（快走、游泳、慢跑、有氧舞蹈），以每周三次，每次三十分鐘為目標。研究顯示，運動有助於身體減少促發炎的細胞激素分泌，降低鼻塞、打噴嚏、流鼻涕等過敏性鼻炎症狀。秋季養生，除了注意飲食，也別忘了適度運動喔！

