



# 中秋養生 安心吃更快樂



八月十五



文/林柔懷(臺中榮總營養師)  
圖/本刊編輯部



▲面對誘人而美味的月餅，往往讓人一口接一口欲罷不能，而忽視月餅驚人的熱量。

中秋吃烤肉和月餅，易吸收過多脂肪，搭配無糖茶飲能解膩、助消化。

### 烤肉健康吃：美味與健康兼顧

烤肉的樂趣在於親自動手做，但在享受煙霧繚繞的氛圍時，隱藏的健康風險也不容忽視。烤肉過程中產生的致癌物和調味料中的高鈉，是



2、月餅的健康搭配  
搭配無糖茶飲：普洱茶、烏龍茶、綠茶等無糖茶飲，不僅能解膩，茶葉中的茶多酚也能幫助消化。特別是普洱茶，其所含的普洱茶素被認為能抑制澱粉酶和脂肪酶的活性，有助於減少澱粉和脂肪的吸收。

中秋節象徵著團圓與幸福，闔家歡聚時，月餅與烤肉總是餐桌上不可或缺的美味，香氣四溢、熱鬧應景。然而，這些應景食物往往熱量高、調味重，長輩若吃得太多，容易造成血糖、血壓或腸胃的負擔。其實，只要掌握一些小技巧，稍微調整吃法，就能安心享受美味，既滿足口腹之慾，也能守護健康。

量可能高達八百大卡，相當於一個成年人一餐的熱量攝取。

1、月餅的挑選與份量控制  
選擇低油、低糖、高纖的月餅：市面上有許多改良式月餅，例如以地瓜、南瓜、芋頭等天然食材取代傳統內餡，或選用代糖、海藻糖等甜味劑，減少糖分攝取。另外，選擇全麥、雜糧或蕎麥製成的餅皮，增加膳食纖維含量，有助於消化，也更有飽足感。

共享分食，淺嘗輒止：例如與家人、朋友分享一個月餅，每個人只吃四分之一或八分之一塊，既能品嚐到多種口味，又不會攝取過多熱量。

選擇小份量月餅：購買小尺寸的月餅，或選擇熱量較低的綠豆椪或蛋黃酥，雖然熱量仍不低，但相較於廣式月餅，還是略勝一籌。

我們需要特別注意的。  
1、食材的聰明選擇與處理  
以「白肉」取代「紅肉」：選擇雞肉、魚肉、海鮮等白肉，這些肉品的飽和脂肪含量較低。如果想吃紅肉，則可以選擇脂肪較少的部位，如豬里肌、牛腱肉等。



善用豆類製品：豆腐、豆干等豆類製品，是優質蛋白質的來源，富含大豆異黃酮。與肉類相比，豆製品脂肪含量較低，並且多含



多樣化蔬菜增纖  
維：將蔬菜當成烤肉的主角！香菇、金針菇、青椒、洋蔥、玉米筍、彩椒、茭白筍等蔬菜，不僅能豐富口感，也能提供膳食纖維、維生素和礦物質。



馬鈴薯是優質碳水化合物，熱量比白飯低，帶皮食用能攝取更多營養。



有飽和脂肪酸，有利於降低膽固醇，還能兼顧低碳飲食與環境永續。  
自製醃料：市售烤肉醬多為高鹽、高糖，建議可利用蔥、薑、蒜、香草、檸檬汁等天然辛香料自製健康烤肉醬，清爽又健康。



烤好的肉片搭配蘆筍等蔬菜，可減少肉類攝取，也能增加膳食纖維。

2、烤肉的健康烹調技巧  
適度去脂，避免焦黑：烤肉前先將肉品上的肥肉、脂肪切除，能減少熱量攝取。烤肉時避免將肉烤到焦黑，焦黑的部分含有高量的多環芳烴(PAHs)，是致癌物，應盡量避免食用。

少加工食品：減少香腸、熱狗、培根等高鈉食物，避免增加腎臟和血壓的負擔。



少一份拋棄，多一分永續  
落實減塑與減廢，建議以環保循環用具取代一次性烤肉用品，從烹調到用餐全程降低拋棄式餐具的使用量。舉例來說，可選擇不鏽鋼烤叉取代竹籤，使用可清洗再利用的不鏽鋼碗或烤盤，取代拋棄式鋁箔紙與鋁箔碗。若自備環保餐具，則需留意材質特性，避免不耐熱的器具直接接觸高溫炭火或鐵盤，以確保安全與耐用。

中秋節，不僅是團聚共享的時刻，更是實踐健康飲食與永續生活的好機會。只要掌握聰明挑選與搭配的小技巧，就能安心享受月餅與烤肉的美味，減輕身體負擔。同時，從餐桌開始落實減塑，讓團圓的溫暖與環保的理念同行。今年中秋，讓我們用心選材、聰明飲食，既守護家人的健康，也為地球留下永續的幸福。



3、烤肉的健康搭配  
搭配清爽飲品：建議以無糖茶、白開水、氣泡水或檸檬水取代含糖飲料，減少糖分攝取。  
搭配水果：在烤肉的過程中，可以穿插著吃些富含維生素C的水果，如芭樂、奇異果、柳丁及橘子等，有助於抗氧化。

別只顧吃烤肉，可搭配富含維生素C的水果，有助於抗氧化。  
享受美食不忘環保，盡量使用可清洗再利用的不鏽鋼碗或烤盤。