

中秋慶團圓，月圓臉不圓 ——月餅篇




營養師◎林妍君



養生健康風潮盛行，但一般市售的養生月餅不一定是最好的選擇，健康食材中例如：山藥、燕麥雜糧都是屬於醣類（碳水化合物）食物，而南瓜子、核桃等堅果類都是屬於油脂類食物，所以在選擇月餅上除了考慮食材健康以外，仍然要注意月餅的熱量，最好能以低糖、低油、低熱量為主，因此選購月餅時建議應詳閱營養標示。

在月餅的挑選上，冰皮月餅（111卡 / 50公克）或是蒸的月餅（210卡 / 70公克）都是不錯的選擇，與蓮蓉蛋黃月餅（529卡 / 180克）或五仁金腿月餅（475卡 / 120克）相比之下，熱量與油脂的含量明顯少許多！血糖較高的民眾，建議一天最好只吃四分之一個大月餅或是一個小月餅（約50公克），且當天要減少半碗飯量及烹調用油，這樣才不會增加太多熱量以及對血糖產生負面影響。如果不小心吃過多，建議要監測血糖值變化，如果血糖變高，必需多補充水分，並且減少下一餐飯量及增加青菜攝取。而高血脂、高血壓的民眾，建議盡量避免酥皮類及內餡含蛋黃或肥肉的月餅，這類月餅通常含高油脂與鈉。此外，吃月餅時建議切成四或六等分與家人一同分享，一方面可淺嚐不同口味的月餅、可避免食用過量，又可以增加家人之間的情感交流。膳食纖維可以延緩餐後血糖上升的速度、降低膽固醇、促進腸道蠕動及預防大腸癌，因此，建議吃月餅時要搭配纖維一起食用，例如：無糖愛玉、蒟蒻、大蕃茄及各式蔬菜等，這樣才不會增加腸道負擔喔！

※市售月餅熱量

月餅種類	重量 (公克)	營養標示	相等於 幾碗白飯	相等於幾 湯匙油脂
拿鐵核桃 (廣式餅皮)	105	熱量/464.3大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/21.7公克 碳水化合物/62.1公克	 1碗	1又1/2湯匙
棗泥麻糬 (廣式餅皮)	105	熱量/378.3大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/6.9公克 碳水化合物/74.2公克	 1又1/4碗	1/2湯匙
咖哩松子 (台式酥皮)	105	熱量/394.6大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/21.1公克 碳水化合物/43.3公克	 八分滿	1又1/2湯匙
紅茶蔓越莓 (台式酥皮)	105	熱量/197大卡 蛋白質/4.8公克 脂肪/7.9公克 碳水化合物/27.1公克	 九分滿	1又1/3湯匙
鳳梨酥	36	熱量/173大卡 蛋白質/1.4公克 脂肪/9.1公克 碳水化合物/21.5公克	 1/3碗	2/3湯匙
綠豆椪	78	熱量/419.2大卡 蛋白質/4.0公克 脂肪/20.0公克 碳水化合物/56.1公克	 1/2碗	1/2湯匙

※市售蒸的月餅熱量（一之鄉）

月餅種類	重量 (公克)	營養標示	相等於 幾碗白飯	相等於幾 湯匙油脂
拿鐵核桃 (廣式餅皮)	105	熱量/464.3大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/21.7公克 碳水化合物/62.1公克	 1碗	1又1/2湯匙
棗泥麻糬 (廣式餅皮)	105	熱量/378.3大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/6.9公克 碳水化合物/74.2公克	 1又1/4碗	1/2湯匙
咖哩松子 (台式酥皮)	105	熱量/394.6大卡 蛋白質/4.6公克 脂肪/21.1公克 碳水化合物/43.3公克	 八分滿	1又1/2湯匙
紅茶蔓越莓 (台式酥皮)	105	熱量/197大卡 蛋白質/4.8公克 脂肪/7.9公克 碳水化合物/27.1公克	 九分滿	1又1/3湯匙