

中秋月餅 大比拼

營養師/陳靜雯



中秋時節聯想到的有那些？例如說不可少的月餅、柚子和烤肉，少了其中一樣就不像過中秋了吧！但是我們對於吃進去的東西了解有多少呢？

來談談月餅吧！坊間的月餅林林總總，種類繁多，但是這些月餅到底對我們身體有何影響呢？是不是吃了體重跟血糖就會直線上升？食材有沒有天然？

圖一是坊間常見的月餅種類集合，大家瞧瞧熱量最低的是冰皮月餅，最高的是蛋黃酥，要控制體重的客倌們可要注意囉！三大營養素中對糖尿病人影響最大的碳水化合物（含有複合性的醣與精製糖）比例，最低的是鳳梨酥！但是千萬別掉以輕心喔…它的脂肪比例可是高達44%，勇奪高脂肪的寶座呢！所以高血脂的客倌們，一定要小心，改成選擇冰皮月餅、台式棗泥或綠豆松子就會比選擇鳳梨酥更理想。但是，別只看到綠豆松子和台式棗泥脂肪比例較低，但含醣量與熱量仍須考量，大家有發現綠豆松子、台式棗泥與芋頭酥都同為熱量第二高的呢！



此外，不知眼尖的各位有無發現名字帶有酥的，有個共同特色，就是脂肪比例相較於其他都偏高，主要是因成分中含有油酥，越酥越香越會掉屑屑（皮），所以客倌們選擇的時候請三思。

這些月餅各具有其特色，個人需視個人身體情況來選擇；圖二為相同重量時，不同種類的月餅所含的粗估克重，可做為參考比較，作為食物代換的依據，例如：一個55g 蛋黃酥的含醣量約等同於半個標準碗飯的含醣量（30公克）。

市面上許多標榜減糖或無糖月餅，請多加注意還是含醣喔！只是把精製糖稍微減量或去除，但其中的麵粉也是碳水化合物的一大來源唷！學會看營養標示，就可以清楚知道食物所含醣量。如圖3所示，本包裝含12份，故每份下方的數字都要再乘以12，才是吃完這一整包食物的成分含量：熱量是42大卡*12份=504大卡；碳水化合物10克，看起來好像不多，乘以12份竟然等於120克的醣（相當於兩碗飯的醣量）！所以千萬記得在外生活要靠自己，現在外面許多月餅包裝袋後方或外盒上都會有營養標示，睜大眼睛看清楚，才不會吃的不明不白喔！

最後就是保存期限的問題囉！一般純手工的製品存放依新鮮程度建議3天內食用完畢，因為不含乳化安定劑等成分較易變質，故請盡速食用；而一般密封包裝的產品，可看背面包裝的保存期限，儘早食用，可以順便看看是否含香料、色素或添加物等等；傳統糕餅店之包裝產品，盡量1週內食用完畢。

圖1、常見月餅三大營養素比例(%)與熱量(g/kcal)

Food	醣類	蛋白質	脂肪	g/kcal
芋頭酥	62%	5%	33%	3.53
綠豆松子	70%	8%	23%	3.63
台式棗泥	72%	7%	21%	3.28
蛋黃酥	62%	13%	26%	4.15
冰皮月餅	76%	9%	15%	2.38
鳳梨酥	51%	4%	44%	2.50
X祖-星空	79%	5%	18%	2.00

圖2、常見月餅相同55g重之三大營養素含量(g)與熱量(kcal)

Food	醣類	蛋白質	脂肪	kcal
芋頭酥	34.0	2.7	18.4	194.0
綠豆松子	38.4	4.2	12.4	199.6
台式棗泥	39.5	3.8	11.7	180.2
蛋黃酥	33.8	6.9	14.2	228.3
冰皮月餅	41.8	4.9	8.3	131.1
鳳梨酥	28.2	2.4	24.4	137.5
X祖-星空	43.2	2.8	9.7	110.0

圖3、市售包裝食品營養標示範例

營養標示		
每一份量 20公克		
本包裝含 12份		
	每份	每100公克
熱量	42大卡	210大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	10公克	50公克
糖	7公克	35公克
鈉	2毫克	10毫克