



【華人健康網 記者張世傑 / 台北報導】

中秋節腳步近，小心月圓人又圓！醫師指出，月餅、烤肉，及柚子，熱量都很高，是引起秋節肥胖 3 大寇；但是，只要民眾確實掌握「挑 3 選 4」，則能讓慢性疾病患者，或正在減重、超重的民眾，度過一個健康不怕胖的中秋佳節。

衛福部雙和醫院家醫科主治醫師周碩渠指出，月餅、烤肉，及柚子是中秋節必備應景美食，但卻是導致肥胖 3 大殺手。就以大家熟知的「廣式月餅」為例，平均熱量約為每 100 公克 400 大卡，相當於 1 塊約為 200 大卡（約 51 公克），約等於 3/4 碗白飯。

## 月餅、烤肉、柚子隱藏高熱量

另外，柚子（文旦、白柚）熱量也很高，通常 3 片文旦（約 110 公克），熱量就有 61 大卡，換作體型較大的白柚，2 片（約 165 公克）的熱量也有 65 大卡。若一口氣吃下整顆柚子，熱量可高達 500 到 600 大卡，等同一個午餐的熱量。

除此之外，烤肉也是「隱藏熱量級」的魔王食材，例如，2片薄片的梅花肉，約90克、306大卡，就超過1碗飯280大卡的熱量。另外，烤肉常見的玉米、豬血糕，民眾常誤認是蔬菜或蛋白質類，事實上它們都是澱粉類，隱藏驚人熱量，1根玉米或4小塊豬血糕，就相當於1碗飯熱量。若加上烤肉醬，往往熱量就會爆量破千。

## **【飲食挑 3、減重選 4 健康享瘦】**

---

周碩渠醫師強調，根據門診經驗，秋節過後，想減重民眾大幅增多，主因是對上述應景食物未能

控制所致。建議應掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食概念，切勿暴飲暴食，尤其是慢性病患者，更不可以掉以輕心。

## 【飲食挑 3】

### 第一點 / 月餅這樣吃

- 1.月餅屬於高熱量食物，避免選擇含蛋黃的月餅，可選擇使用代糖的月餅、低油月餅、高纖低糖月餅、蒸的月餅。
- 2.月餅不適合當正餐食用，當點心食用時，月餅切的越小越好，1次最多吃兩小塊，可與大家分著吃。

- 3.吃月餅時，可減少主食及烹調用油以平衡整天攝取。建議 1 天只要吃 1 顆月餅就好，避免熱量攝取過多。

## 第二點 / 柚子這樣吃

- 文旦及柚子含豐富膳食纖維質及維生素 C，是不錯的應節食物選項，不過 2-3 片的柚子就有 60 大卡，對於需要控制熱量的人，可別若忽略柚子的熱量。而且柚子吃太多，也可能產生消化不良、腸胃道不適應的症狀，例如：腹脹、排氣等。

## 第三點 / 烤肉這樣吃

- 1.烤肉串上可以搭配多量應時蔬菜，例如：青椒、洋蔥、茭白筍等，如此不但可以減少肉類攝

取，更可以吃得較健康。另外，慢性疾病患者可將烤肉醬稀釋，不要塗太多太鹹，更可以 DIY 自製一些低鹽分的烤肉醬，以避免過多鈉鹽之攝取。

2.選擇骨頭多、殼多的肉類：避免攝取過多內臟、肥肉、動物的皮等膽固醇、飽和脂肪含量高的肉類。

3.避免動物性油脂：奶油所含的膽固醇高，因此烤肉時最好不要使用奶油。



體重管理最重要就是要常量體重，提醒自己，避免體重失控。

## 【減重選4】

### 第一點 / 固定量體重：

· 建議要定期量體重，避免落入「瘦完又吃再肥」的陷阱。最好每星期量體重 1 至 2 次，謹記每次都是同一時間。若發現體重增加，就要控制飲食。

### 第二點 / 飲食要忌口：

· 秋節前後，心情輕鬆，飲食一定要控制，7 分飽即可。建議糖尿病等其他慢性病患及減重者最

好不要吃月餅，或可選擇低糖月餅，以免增加身體負擔。

### 第三點 / 餐後要運動：

飯後運動不僅能促進消化，還能幫助減肥。不過，要注意的是，用餐前運動須注意血糖過低，用餐後則須休息 1 小時再開始運動。而規律運動是減重必備條件。

### 第四點 / 喝水助減重

每天喝水 2000c.c.，可促進體內新陳代謝，保持健康。建議三餐飯前 30 分鐘，各喝水 500c.c.，以增加飽足感，抑制食慾，不過，提醒晚餐過後不宜多喝水，以防夜尿影響睡眠。