



中秋應景吃月餅 消化不良及三高患者食用須知

文 / 陳柏諺

國泰綜合醫院消化內科主治醫師

中秋節，是台灣重要的傳統節日之一。而中秋節象徵性食物——月餅，不僅代表著團圓和祝福，更是這一天不可或缺的美味。月餅的種類繁多，口味多樣，不同地區有著各自獨特的月餅風味。然而，月餅雖然美味，卻不適合所有人食用。本文將探討月餅的成分、對於消化不良者、三高（高血壓、高血糖、高血脂）患者以及其他身體不適者的影響，並提供食用禁忌建議。

月餅的成分：

現今的月餅種類繁多，主要包括廣式月餅、京式月餅、蘇式月餅、潮式月餅等。月餅的主要成分包括麵粉、糖、油和餡料。餡料的種類非常豐富，如蓮蓉、豆沙、五仁、蛋黃、鮮肉等，此外，現代月餅還衍生出了冰皮月餅、流心月餅等新穎的品種，月餅的外皮通常是用麵粉和油製成，內餡則依

據不同種類有不同的配方。

對於消化不良的人有什麼影響：

對於消化不良的人來說，月餅可能並不是一個理想的食品。月餅的外皮和內餡都含有較高的油脂和糖分，這些成分會加重胃腸的負擔，導致消化不良者出現腹脹、胃痛、腹瀉等不適症狀。消化不良者如果想在中秋節享受月餅，可以選擇一些低油低糖的月餅，如無糖月餅或低脂月餅，此外，食用月餅時應該適量，避免一次性食用過多，以減少對消化系統的負擔。

對於三高的影響：

月餅對於三高患者（高血壓、高血糖、高血脂）有較大的影響，月餅具有高糖、高脂、高熱量特性，使其成為三高患者需要謹慎對待的食品。高血壓患者應避免食用過多的月餅，月餅中的鹽分和油脂含量較高，可能會導致血壓升高，增加心血管疾病的風險。高血糖患者應特別注意月餅中的糖分含量，餅中的糖分会迅速轉化為葡萄糖，導致血糖水平迅速升高，糖尿病患者應選擇無糖或低糖的月餅，並嚴格控制食用量。高血脂患者應避免食用含有高脂肪的月餅，月餅中的油脂會增加血液中的膽固醇指數，總結來說，三高患者選擇月餅食用準則應以低糖、低鹽、低油為佳。

其他影響：

除了三高患者和消化不良疾患者，其他民眾若有以下健康問題在選用月餅時也需要特別注意：

脂肪肝/肝功能異常：月餅中的高脂肪和高糖分会增加肝臟的負擔，特別是對於已有脂肪肝或肝功能不佳的人群，長期大量攝入高脂肪食物可能導致脂肪肝加重，而部分月餅中的食品添加物亦會增加肝臟的負擔。

膽結石：高脂肪食物會刺激膽囊分泌膽汁以幫助消化，但高脂肪也可能會引發膽囊炎或膽結石。

洗腎/腎功能不全：月餅中的高鹽分和高蛋白質含量也會加重腎臟的負擔，對於腎功能不全者來說，應該謹慎食用。

心血管疾病：有些心血管疾病的患者要特別注意月餅的成分，食用過多恐增加心血管方面的問題，甚至引發猝死。

為了吃的快樂與健康，以下是一些食用月餅的須知：

不宜空腹食用：空腹食用月餅會刺激胃黏膜，導致胃酸分泌過多，引起胃痛和消化不良。

避免過量食用：月餅的高糖高脂特性使其不適合過量食用，特別是對於三高患者和消化不良者。每次食用量應該控制在一小塊，以減少對身體的負擔。

選擇健康月餅：選擇低糖、低脂或無糖、無脂的健康月餅，能夠減少對身體的負擔。市面上有一些專門為三高患者設計的月餅，可以作為替代選擇。

均衡飲食：避免搭配含糖飲料或是其他甜點，防止攝取過多糖分，降低心血管的負擔。

中秋月餅雖然美味，但對於部份有健康疾病的民眾來說，仍須謹慎食用並選擇合適的月餅種類，控制食用量，注意食用方法，才能在享受美味的同時，保護自己的健康。

