

# 洋洋得意過中秋

中秋到了，有慢性病的病友是否又在想該怎麼過節了呢？到底該不該吃月餅、柚子？朋友找我去烤肉，我該不該去？

楊蕙萍

國泰綜合醫院營養組營養師

以上這些問題有困擾著你嗎？其實中秋飲食原則，最主要的是掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食概念並配合適量的攝取，切勿暴飲暴食，就能享受中秋美食。

以下原則供大家參考：

## 月餅適量攝取，重分享

1.慢性病人或減重者需控制份量。

酥皮及包有蛋黃、肥肉的月餅，因油脂、膽固醇含量過多，代謝症候群病人(如：高血糖、高血脂、高血壓、肥胖者)應避免選擇。含堅果的月餅，因油脂、普林含量高，高尿酸者應避免或適量食用。一般原則上，可以選擇油脂含量較少的麻糬月餅或蒸的月餅，但血糖過高的人要注意食物的替換。

2.不宜只吃月餅取代正餐，若想於正餐後吃月餅，當餐的主食及烹調用油須減量。當點心食用時，一次份量約為1/4-1/2個台式月餅較為適當，可與大家分著吃。

3.不論低糖或低油月餅，須注意其食品營養標示，仍要好好控制其份量。

營養標示		此月餅可以取代 3/4碗飯+1.5茶匙油
每一份量	80公克	
本包裝含	1份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	282.2大卡	14%
蛋白質	3.4公克	6%
脂肪	7.7公克	13%
飽和脂肪	0.8公克	4%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	52.3公克	17%
糖	22.2公克	*
鈉	13毫克	1%

\*參考值未訂定  
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克。



## ◎各式月餅之熱量與可替換之食物種類

種類	平均重量(克)	平均熱量(卡)	取代食物種類份數		
			肉類	主食類	油脂類
台式月餅	100	425		4	3
廣式月餅	110	450		4	3
蘇式月餅	60	225		2	2
綠豆凸	75	280		3	2
蛋黃酥	65	290	0.5	2	3
雪餅	70	220		2	2
冰皮月餅	40	81		1	0.5

\*一塊50公克左右的月餅，換算食物種類，大約是2份主食加1.5份油脂。  
\*內餡如有肉類，則要多算0.5份肉類。

## 中秋吃柚要注意份量，以及與藥物交互作用

文旦及柚子含豐富膳食纖維質及維生素C，是不錯之應節食物選項，不過2-3瓣柚子就有60大卡，對於需要控制熱量及血糖的人，可別忽略柚子的熱量及糖分。柚子吃太多，可能產生消化不良、腸胃不適的症狀如腹脹、排氣等。柚子可能會抑制人體代謝藥物，與下列藥物會有交互作用，所以有服用者需盡量避免攝取，若是為了應景淺嚐1-2瓣就好，切勿大量食用。

## ◎可能與柚子或葡萄柚交互作用的藥物

藥物分類	常見藥物名稱(商品名)	和柚子、葡萄柚一起吃的反應
降血脂藥	Atorvastatin(立普妥 <sup>®</sup> )、Lovastatin(美乏脂 <sup>®</sup> )、Simvastatin(素果 <sup>®</sup> )	肌痛、深色尿、橫紋肌溶解症
降血壓藥	Felodipine(普心寧 <sup>®</sup> )、Nifedipine(冠達悅 <sup>®</sup> )、Verapamil(心舒平 <sup>®</sup> )、Amlodipine(脈優 <sup>®</sup> )	血壓低、心跳過快
鎮靜安眠藥	Diazepam(煩寧 <sup>®</sup> )、Midazolam(導眠靜 <sup>®</sup> )、Triazolam(酣樂欣 <sup>®</sup> )、Buspirone(克煩 <sup>®</sup> 、怡必隆 <sup>®</sup> )	導致眩暈、嗜睡
抗心律不整藥	Amiodarone(臟得樂 <sup>®</sup> )	導致肝毒性、心律不整
免疫抑制劑	Cyclosporine(新體睦 <sup>®</sup> )	噁心、頭痛、麻痺、抽筋、腎毒素
抗癲癇藥	Carbamazepine(癲通 <sup>®</sup> )	藥物血中濃度增加，提高不良反應風險

資料來源：財團法人藥害救濟基金會

## 烤肉遵守三少一多原則：少油少鹽少糖多纖維

### 1.食材部分：

- 不當肉食族：肉類及海鮮適量，最好2-3份即可。選擇骨頭多、有殼的肉類或海鮮；避免內臟、肥肉、動物的皮等膽固醇、飽和脂肪含量高的肉類。不選用加工肉品，將香腸、培根、貢丸，改成瘦肉、魚、豆干等新鮮食材。
- 搭配全穀雜糧類，增加飽足感：例如吐司、玉米、甜不辣，但小心過多時熱量也高。
- 多食用蔬菜類：例如香菇、金針菇、青椒、茭白筍、高麗菜、洋蔥、絲瓜等，熱量低又多纖維。
- 含糖飲料要小心：可選用無糖的茶水，或新鮮水果來代替，健康無負擔。

### 2.醬料選擇：

- 減少烤肉醬(高油鹽)，可用白開水稀釋或添加蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔、香菜等香辛料，增添風味再使用。

### 3.健康烤法：

- 先醃再烤、包起來烤、先煮再烤：縮短烤肉時間及減少烤肉醬料使用。
- 換個方式烤：電烤箱、電烤盤等，減少致癌物。

如果我們可以控制好自己的慾望，多加留意食物攝取的份量及種類，就可以吃得安心又健康，不僅可以好好過節，還可以跟大家說我體重沒增加，血糖、血脂都正常，不是挺得意的。