



英國註冊營養師  
陳玉儀

中秋佳節將至，最適合與家人團聚，賞月兼食月餅。不過，大家千萬別因為太開心的緣故，令自己進食過量月餅，增加肥胖症對健康的風險。小編這次邀請英國註冊營養師陳玉儀分享月餅的營養價值，以及進食時的注意事項，讓你與家人能度過一個健康及快樂的中秋。

■月餅一齊食最開心。



## 進食技巧 預防過量

■與家人或朋友分享月餅，可減輕一個人吃太多的負擔。

■進食月餅時，可搭配含有豐富纖維的水果，增加飽肚感，並且搭配茶類飲品。如綠茶因含有豐富的兒茶素，可幫助身體降低膽固醇及三酸甘油酯，去油解脂。

■吃完月餅後，不妨和家人外出散步，不但可以促進身體血液循環，消耗部分熱量，而且可與家人團聚賞月，度過一個美滿的中秋節。

## 市面上的月餅

五花八門，令人眼花繚亂。從傳統的蓮蓉蛋黃，到冰皮月餅、奶黃流心月餅，應有盡有。陳玉儀以坊間品牌食品包裝上的營養成分，介紹當中的營養價值。如下：

## 各式種類卡路里佔多少

### 雙黃月餅：

無論是黃蓮蓉或白蓮蓉，其熱量不相伯仲，一個已經有約800卡路里，8茶匙油、16茶匙（約66克）糖，而其中的脂肪更是飽和脂肪，原因是傳統月餅需要用大量豬油去搓餅皮，而飽和脂肪正是增加心血管疾病元兇之一。建議大家每次進食不多於四分之一個，尤其是患有高膽固醇等慢性疾病人士盡量不吃當中的蛋黃，以及每次進食不多於八分之一個。



### 流心奶黃月餅：

近年不少人追捧的流心奶黃月餅，雖然分量較細，但因為要營造其流心效果，所以會加入大量椰漿、牛油、淡忌廉等，這些高脂材料使一個小小的迷你月餅暗藏約172卡路里、兩茶匙油及兩茶匙（約10克）糖。



# 識揀有營月餅 免變胖損健康

### 淨蓮蓉月餅：

傳統月餅主要成分是糖、豬油/植物油、麵粉等所製成。所以其熱量、脂肪、糖分和膽固醇都較高。就一個

傳統4兩重淨蓮蓉月餅就有約550卡路里，輕嘗四分之一便含有約140卡路里，13克糖及6克脂肪，卡路里相當於大半碗飯。



### 冰皮月餅：

冰皮月餅也是另一種大熱門產品，因為大家都認為它不需要用豬油搓餅皮，餅皮改用糯米粉搓成。雖然熱量大量減少，但冰皮、雪糕都是較甜的餡料，含有大量砂糖、果糖等，所以即使其熱量相比起傳統月餅低，但仍屬高脂肪、高糖分的食品之一，每個冰皮月餅約有200卡路里。最好選擇綠豆蓉冰皮月餅，而且每次也是只吃最多四分之一個。



### 「低糖」月餅：

至於聲稱「低糖」的月餅，讓很多人或以為多吃一點也沒有問題。事實上，低糖並不是無糖，製造商只是用糖醇代替砂糖，雖然升糖指數（又稱血糖生成指數）比傳統較低，但其脂肪含量是沒有減少的，其熱量仍然很高，而且肝臟會把糖醇轉化成葡萄糖，所以糖尿病人士更應注意其食用分量及扣減每日碳水化合物攝取量。



## 每天勿超1/4個

不論是傳統月餅或冰皮月餅，食得太多都有相當高的熱量，長期病患者如高血壓，糖尿病患者應注意攝取量，以免影響自身血壓及血糖的控制。為了健康着想，無論進食任何月餅都應該以每天不應超過四分之一個為目標，而病患人士更不宜超過1個。進食月餅後最好安排做30分鐘運動，幫助消耗多餘熱量。

除了月餅之外，也可以進食時令水果如柚子、楊桃，去增加纖維量吸收，有助通便及延長飽肚感。另外，也可以食菠蘿、奇異果、木瓜等含消化酶的水果，來達至消滯效果。



■楊桃是中秋時令水果。

## 簡單運動 消脂減重

簡單運動，有助消脂減重。如超慢跑或伸展，不會影響消化作用，反能促進血糖利用，達到減脂瘦身或穩定血糖。

**超慢跑：**為最簡單、最易做到的有氧運動，每日可進行30分鐘至1小時，可以一邊聊天一邊慢跑的速度為佳。

**深蹲：**是阻力訓練的一種，深蹲訓練的一大優勢在於透過針對性的阻力訓練，有效地建立和強化腿部肌肉，提升整體腿部力量並促進肌肉發展。建議每天進行3組，每組10至15下。