

112年10月份衛生保健教育宣導專欄-中秋美食 吃得健康無負擔

資料來:吳秋玲 營養師/台灣癌症基金會

再過幾天就是一年一度的中秋節了，而中秋節一到，家家戶戶團圓賞月，烤肉再加上吃月餅，一定是不可少的，而這些都屬油膩、高脂、高熱量食物，此時民眾往往會放縱口慾，而造成胃腸的負擔。然而，重視養生的現代人，最聰明的吃法，應是吃得應景又可以符合健康原則，因此，抓住技巧其實就可以過個快樂又健康的中秋佳節。

烤肉種類多 替代吃法無負擔

一般人烤肉都是以肉為主題，但是現在健康意識抬頭，想要享受健康烤肉趣，應選用低脂的肉品。注意，肉類的油脂含量分別是豬>羊肉>牛肉>鴨>魚>雞。所以烤肉時應捨棄飽和脂肪含量多的高油脂肉類，如五花肉。改採用低脂肉類如去皮雞腿、花枝、魚類、瘦肉。避免高膽固醇食材包括：含內臟、卵黃食物，如柳葉魚、雞心等。此外，食材的挑選以自然、新鮮、少加工、少再製品為原則。加工肉品如：火腿、香腸、培根等，通常使用硝酸鹽作為保色、抑菌、提味的食品添加劑，但此成分容易在腸道形成亞硝酸胺化合物，為致癌物之一，應避免食用。也可多利用健康食材取代肉類，如蒟蒻、豆乾等。而甜不辣跟豬血糕都屬於加工食品，油脂含量較高，也不應該攝取太多。

搭配大量蔬果 更健康

蔬果內含豐富纖維質可增加腸胃蠕動，能降低致癌物質在體內停留時間，減少致癌風險，所以烤肉的同時應多選擇蔬菜類的食物，增加纖維攝取量及飽足感的同時，也可減少肉類食物的攝取。可將烤肉片捲入蔥段、洋蔥等以增加風味，口感上也較為鮮嫩多汁。或是準備結球萵苣、蘿美生菜等代替吐司包住肉片，不但感覺爽口，還增加纖維攝取。記得多準備些適合的燒烤蔬菜，如金珍菇、蘆筍、筴白筍、香菇、紅、黃椒片等，記得以一口蔬菜一口烤肉來均衡一下。此外，烤玉米、香菇時不要再抹上奶油，以降低反式脂肪的攝取。

自製健康烤肉醬

烤肉時不可避免的要塗上烤肉醬，然而烤肉醬的使用也是健康重點之一喔。可利用蔥、薑、蒜頭、糖、孜然香料、少許醬油、將肉先行醃過，減少攝取過多的鈉及降低對身體的負擔。或是自製清淡的健康低卡烤肉醬來燒烤，也是不錯的選擇。例如以日式醬油加入蒜、蔥、薑末、糖、開水調勻即可。如果沒時間自行準備而得使用市售烤肉醬時，可利用檸檬汁、柳丁汁、水果醋、薑汁、蒜末、開水來稀釋，以減少鈉攝取量。

烤肉小技巧 減少致癌風險

肉品要避免烤焦，可先將肉類水煮或微波半熟再來燒烤，減少食物燒焦致癌的機率。肉類的油滴在炭火上會產生致癌物質，應避免直接火烤，鋪上鋁箔紙頻更換，可避免將肉烤焦而增加致癌危險。

其他烤肉時的注意事項

烤肉最好將生食與熟食分開，並使用不同的餐具挾取，以避免引起腸胃的不適。因此，食用月餅後不應再喝汽水、果汁、奶茶及含糖、含酒精類飲料，這些都會增加食用者身上的熱量，應以開水、茶品（無糖綠茶、烏龍茶…）、檸檬水解渴，也可以去除油膩感、幫助消化。

另外，多利用應景的水果，如柚子、桃子、梨子作飯後甜點，增加纖維及維生素的攝取。

美國癌症研究院提出烤肉時注意原則，減少致癌因子產生：

- 縮小肉類的份量並且切成小片以縮短烹調的時間。
- 選擇瘦肉可避免油脂滴落而使火苗產生火焰，因而導致致癌物質沉積於肉中。
- 使用醬汁——研究指出在火烤前先醃肉可降低96%致癌因子之產生。
- 烤肉時常翻面，可降低可能產生的致癌物質。
- 降低溫度——以低溫火烤可大量降低致癌因子之產生。

月餅聰明吃 斤斤計較不可少

中秋賞月烤肉之餘，不免要吃吃月餅應應景，要注意的是傳統月餅追求美味，往往使用較多的油脂，讓食用者不知不覺攝取過多熱量，若以一碗白飯熱量二百八十大卡計算，一個中型傳統月餅的熱量相當一碗飯，一個50公斤的人必須連續爬樓梯45分鐘，才能消耗此熱量。因此，在飯後打算品嚐月餅，可先從飯量扣除，例如：飯後預計吃一個蛋黃酥，當餐飯量必須減少半碗。再者，此類烘焙油脂大多是反式脂肪酸，攝取過多的反式脂肪酸，血液中的三酸甘油脂與膽固醇的濃度會升高，增加罹患心血管疾病的風險，也會降低細胞對抗致癌物質的能力。

高糖則是月餅的另一種風險。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。若真的想享用，也不能「猛吃」，更不要當正餐食用，一天最多享用一次。廣式月餅不要吃超過四分之一個，台式月餅僅能吃三分之一個。食用月餅應搭配高纖食物，多攝取新鮮蔬菜與水果並增加運動量。

香酥誘人、令人食指大動的蛋黃，是月餅最危險的部份，除了熱量高得嚇人，還富含易造成心血管負擔的膽固醇。所以吃月餅時應注意營養標示，避開高热量的月餅，選擇低油、低糖的月餅，如冰皮月餅或是蒸月餅，以及專為糖尿病患設計的代糖月餅，而用栗子取代蛋黃的月餅則是心血管疾病患者的首選。

最後提醒大家，中秋節吃東西也需要三思而後行，注意熱量及多吃蔬果，並增加運動量以消耗掉多餘熱量。中秋節過後應採清淡飲食，少大魚大肉、少煎炸，多用涼拌、煮、燙、滷、蒸的方式來減少烹调用油，稍微彌補因月餅、烤肉而吃下過多的油脂，才能過一個健康不發胖的中秋佳節，如此就可以「月圓，人不圓」了。