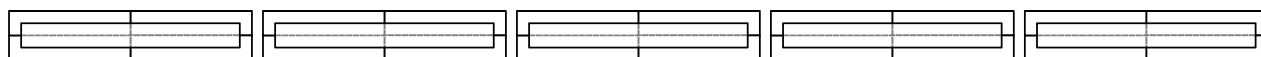


# 月餅吃得巧，健康沒煩惱

林慧如 營養師

1



## 大綱

- 市售月餅介紹
- 月餅營養成份知多少？
- 如何讓月餅吃出健康？
- 慢性病患該注意哪些？

2



## 月餅簡介

常見種類：

- 廣式月餅
- 台式月餅
- 蛋黃酥
- 冰皮月餅

3



## 廣式月餅

● 特色：

1. 皮薄餡多，常以蓮蓉、棗泥、核桃、蛋黃等食材做為內餡。

2. 材料：

皮：低筋麵粉、轉化糖漿、花生油、乳化劑、鹽、小蘇打  
餡：紅豆沙(紅豆:糖=1:1)  
、蛋黃或其他

3. 例如：蓮蓉蛋黃月餅、伍仁金腿月餅、雙黃月餅。

4



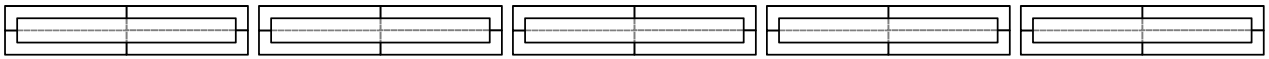
## 台式月餅

### ● 特色：

1. 以綠豆椪為著名，餅皮為油皮和酥皮製成，層次分明，內餡常用滷肉、香菇、綠豆沙、鹹蛋黃等食材。

### 2. 材料：

- 油皮：中筋麵粉、低筋麵粉、豬油、細砂糖
- 油酥：豬油，低筋麵粉
- 餡：a. 綠豆仁：砂糖(2:1)、鹽、蛋黃、奶油
- b. 油蔥酥、豬絞肉、鹽、糖、白胡椒粉、加哩粉



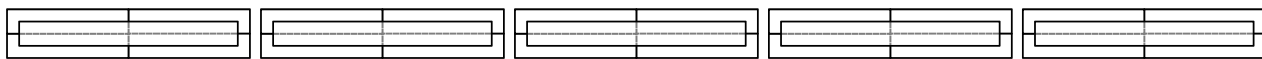
## 蛋黃酥

### ● 特色：

1. 外皮是用油酥製成，內餡主要是以紅豆沙包裹鹹蛋黃，口感香酥，鹹甜兼具。

### 2. 材料：

- a. 油酥皮
- b. 紅豆沙：紅豆沙  
(糖：紅豆=1:1)
- c. 鹹蛋黃
- d. 蛋液、芝麻

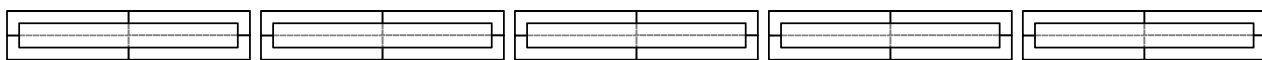


## 冰皮月餅

● 特色：

- 1.以葛粉或糯米粉取代傳統的酥油外皮，外皮類似麻糬的口感，
- 2.內餡包覆冰涼食材如水果優格冰淇淋、慕斯、起士、果肉、蒟蒻等。

7



## 下列哪種月餅熱量較低？

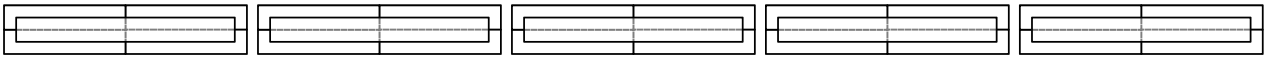
廣式月餅？

綠豆椪？

蛋黃酥？

冰皮月餅？

8



## 三顆冰皮月餅 & 蛋黃酥

哪一個熱量高？

9



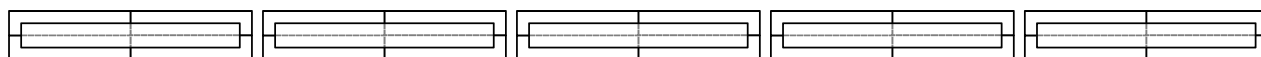
## 養生月餅等於低熱量月餅嗎？

- 業者為了迎合大眾對健康的的要求，將月餅與養生食材結合，如山藥月餅、抹茶月餅、雜糧月餅等。
- 養生月餅不一定是低糖、低油、低熱量月餅，民眾應詳閱營養標示，選擇較低熱量的月餅，如：冰皮月餅、蒸月餅。

10

# 月餅營養成份知多少？

11



## 認識營養標示

品名：綠豆碰—滷肉  
每顆重量：75g

營養標示	
每100 克	
熱量	420 大卡
蛋白質	24 公克
脂肪	20 公克
飽和脂肪酸	6 公克
反式脂肪酸	0 公克
碳水化合物	33 公克
鈉	168 毫克

熱量算法：  
 $75\text{克} \times 420\text{卡} \div 100$   
 $= 315\text{卡}$

12

## 傷心殺手-反式脂肪酸

### ● 什麼是反式脂肪酸？

為了提高植物油的穩定度及可塑性，業者會將液態的植物油氫化處理，使其轉為半固態的形式。

### ● 來源-瑪琪琳、酥油及高脂烘烤食品

提高LDL及三酸甘油酯、

降低HDL(好的膽固醇)

### ● 食用反式脂肪將會提高罹患冠狀動脈心臟病機率。

13

## 月餅鈉麼多

### 品名：棗泥蛋黃酥

營養標示	
每一份量	60 公克
熱量	251 大卡
蛋白質	5.9 公克
脂肪	13.0 公克
飽和脂肪酸	6.1 公克
反式脂肪酸	0 公克
碳水化合物	27.6 公克
鈉	115.6 毫克

### 品名：X.O. 蛋黃酥

營養標示	
每一份量	60 公克
熱量	271 大卡
蛋白質	5.4 公克
脂肪	16.4 公克
飽和脂肪酸	6.5 公克
反式脂肪酸	0 公克
碳水化合物	25.4 公克
鈉	212.1 毫克

14

# 雞蛋、鹹蛋傻傻分不清楚

## 哪個膽固醇高??

### 膽固醇含量表

蛋類	雞蛋黃一個		266
	雞蛋白一個		0
	鴨蛋一個		619
肉類	豬腦	(100 克或 2 兩半)	2530
	豬腰，肝	(100 克或 2 兩半)	365-480
	瘦肉	(100 克或 2 兩半)	65-77
	(豬，牛，羊)		
	肥肉	(100 克或 2 兩半)	99-138
	(豬，牛，羊)		
	排骨	(100 克或 2 兩半)	105
	臘腸	(100 克或 2 兩半)	150
	火腿	(100 克或 2 兩半)	62
雞胸肉	(100 克或 2 兩半)	39	
油類	豬油	(100 克或 2 兩半)	56
	植物油	(100 克或 2 兩半)	0
	(如花生油，玉米油)		
海產類	鮮魷魚	(100 克或 2 兩半)	231
	龍蝦	(100 克或 2 兩半)	85
	蟹肉	(100 克或 2 兩半)	100
	蝦	(100 克或 2 兩半)	154
	罐頭鮑魚	(100 克或 2 兩半)	103-170
	黃魚	(100 克或 2 兩半)	79
	海蜇	(100 克或 2 兩半)	16
	海參	(100 克或 2 兩半)	0
奶類及乳類	奶油	(100 克)	140
	起司	(100 克)	100
	牛油	(100 克)	260
	牛奶	(100 克)	13
其他	蔬菜	(100 克或 2 兩半)	0
	瓜果類	(100 克或 2 兩半)	0
	五穀類	(100 克或 2 兩半)	0

美國心臟學會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過 300 毫克



# 怎樣吃最健康？



17

## 高血油的危害性

### ◎ 何謂高脂血症？

血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或是兩者合併，都是動脈硬化的主因，使得罹患心臟病、中風的機率增加。



	理想濃度 (mg/dl)	邊際高危險 濃度 (mg/dl)	高危險濃度 (mg/dl)
總膽固醇 (非禁食)	<200	200-239	>=240
低密度膽固醇 (禁食12小時)	<130	130-159	>=160
三酸甘油脂 (禁食12小時)	<150	150-199	>200

18



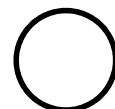
## 油脂類用的少

健康烹調法：

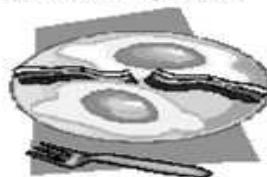
1. 建議使用植物油



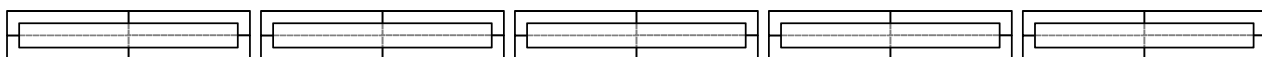
2. 多用蒸、煮、燙、滷、烤、涼拌等方式



3. 少用炒、炸、煎、燴..等方式烹調食物



19



## 少糖多健康


- 糖除提供熱量外均不含其他營養素，是肥胖的元兇之一，也容易影響食慾，造成營養不均衡；並會造成蛀牙，刺激血脂肪的上升，促使腸道害菌的孳生。糖尿病人攝取過多的糖也會使血糖上升。

20



## 低糖飲食原則

- 澱粉含量高的食物，如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、山藥、栗子等，多吃澱粉類食物記得飯要減量！
- 避免食用加入太白粉、地瓜粉芲芡的食物或將芲芡瀝乾再吃。



下列何者為月餅最佳良伴？

A. 無糖花茶

B. 無糖茶包

C. 茶葉

D. 橙汁

## 高血壓與飲食

- 根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓罹患率相對地提高。
- 肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點

23

### 食鹽與各類調味品--鈉含量換算表

1 茶匙食鹽 =6公克食鹽 (2400毫克鈉)	= 2又2/5湯匙醬油 = 6茶匙味精 = 6茶匙烏醋 = 15茶匙蕃茄醬
-------------------------------	--

防治高血壓建議每日不超過6克(2400毫克)的鹽

24

## ❁ 低鹽烹調：如何食之有味？

### (1) 選擇新鮮的食物

範例：清蒸魚(材料=



+薑絲)



### (2) 強烈風味蔬菜的利用

範例：羅宋湯(材料=牛肉+



+



)

青椒炒肉絲(材料=肉絲+



## 低鹽烹調：如何食之有味？

### (3) 蔥、薑、蒜的利用

範例：蔥爆肉片(材料=肉片+



+蒜)。

### (4) 酸味的利用

範例：烤魚(材料=烤魚+檸檬汁)。

### (5) 糖醋的利用

範例：糖醋魚(材料=魚+糖+白醋)。

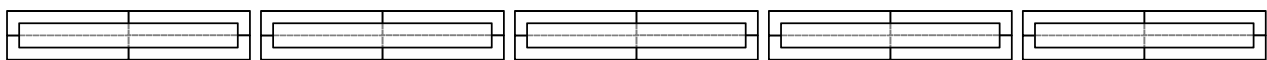
# 低鹽烹調：如何食之有味？

(6)採用易保持食物原味，如煎、烤、蒸、燉。

(7)中藥材與辛香料的利用。

範例：紅棗清雞湯(材料=雞肉+紅棗+枸杞+薑)。

(8)低鈉調味品的利用，如低鈉醬油或低鈉食鹽

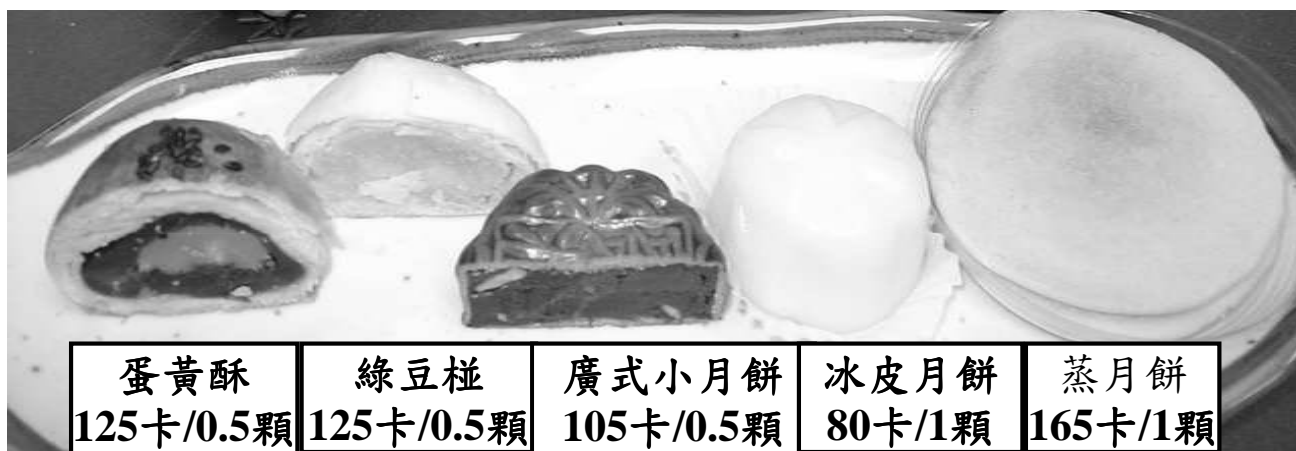


## 月餅太好吃了過量怎麼辦？

月餅種類	每顆重量	熱量	飲食代換
廣式棗泥月餅	60 g	210卡	0.5碗飯+2/3湯匙油
綠豆椪-滷肉	75 g	315卡	0.4碗飯+1湯匙油
蛋黃酥	60 g	250卡	0.4碗飯+1湯匙油
★冰皮月餅	50 g	80卡	1/4碗飯+1/3湯匙油
蒸月餅	50 g	165卡	0.5碗飯

主食、油脂需減量

## 中秋月餅，淺嚐最健康！



29

## 小心月餅把你變胖了!!

- 每天攝取熱量 > 實際需要量(+550卡)

一週後 → 體重 + 0.5 kg



- 月餅體積小熱量高，一顆中型蛋黃蓮蓉（約185g）月餅則約670大卡，一天一顆月餅，一週後就會反應在體重上。

30

各種運動熱量消耗量表

活·動·種·類	大卡/公斤 (體重)/小時	活·動·種·類	大卡/公斤 (體重)/小時
園藝	4.7	游泳	
掃地	3.9	…… 隨意地	6.0
拖地	4.9	…… 自由式 (23-45 公尺/分鐘) ……	6.0-12.5
打高爾夫球	3.7-5.0	…… 蝶·式	14.0
排球	3.5-8.0	…… 仰·式	6.0-12.5
棒球	4.7	舞蹈	
乒乓球	4.9-7.0	…… 中度-激烈	4.2-5.7
羽毛球	5.2-10.0	…… 華爾滋-倫巴	5.7-7.0
籃球	6.0-9.0	…… 方塊舞	7.7
網球	7.0-11.0	走路	
足球	9.0	…… 室內漫步	3.1
溜冰	5.0-15.0	…… 平路 (5.5 公里/小時)	5.6-7.0
柔軟體操	5.0	…… 上坡 (5-10-15 度)	8.0-11.0-15.0
跳繩	10.0-15.0	…… 下坡 (5-10 度)	3.6-3.5
騎腳踏車 (8.8 公里/小時)	3.0	…… (15-20 度)	3.7-4.3
…… (20.9 公里/小時)	9.7	爬山	10.0
划船 (賽舟)	5.0-15.0	跑步速度 8 公里/小時	10.0
上樓梯	10.0-18.0	…… 12 公里/小時	15.0
下樓梯	7.1	…… 16 公里/小時	20.0
		…… 20 公里/小時	25.0

……資料來源：中華民國飲食手冊

60公斤成人  
散步1小時約  
消耗多少卡  
路里?

60 kg x 5.6  
km/hr=336  
(相當一顆綠  
豆碰)



## 減重小秘笈

1. 選擇小巧月餅，善用飲食代換
2. 正餐吃不飽 → 增加青菜量
3. 增加運動



## 哪些人需要特別留意月餅進食量？



### 糖尿病患可以吃月餅嗎？

- 血糖控制關鍵在於「份量」的攝取，詳加閱讀食品標示，並列入飲食計畫中。
- 民眾可依月餅實際克數推算月餅含醣量並取代主食，一般建議：  
15克碳水化合物  
=1/4碗飯  
=小月餅(約60g) 吃1/2個  
=中型月餅(約190g) 1/8個
- 低熱量月餅亦為不錯的選擇。
- 避免含糖飲料，並減少烹調用油。



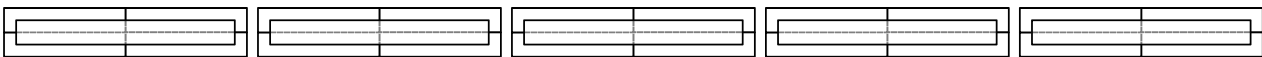


## 心血管疾病患者該注意哪些？

- 原則：避免高油、高膽固醇、高鹽飲食並且以維持理想體重為原則
- 避免選用含鹹蛋黃及用堅果類(如芝麻、花生、核桃、瓜子、杏仁)作為主要餡料的月餅
- 淺嚐即止，避免過量。飲食亦應增加蔬果的攝取並且減少食鹽及烹調用油。

35

---



## 下列哪種月餅膽固醇含量高，高血脂患者應避免選用？(複選)

- A. 冰皮月餅
- B. 蒸月餅
- C. 蛋黃酥
- D. 雙黃月餅

36

---




## 胃腸道疾病患者適合吃月餅嗎？

- 高脂肪容易延緩胃的排空、引起腹脹、消化不良、腹瀉等胃腸症狀。
- 高糖容易使胃酸分泌過多。
- 老年人及腸胃功能不好的民眾應減少攝取高油高糖的月餅。

37

---



## 慢性病患掌握健康小原則

- 詳閱營養標示及成份
- 適量攝取
- 減少食鹽及烹調用油，增加蔬菜的攝取
- 無糖飲料為最佳良伴

38

---



## 掌握健康小妙方

- 可選用小巧的月餅或將月餅切片與親友一同分享，一來可嘗試不同口味的月餅，二來可避免過量又可增加情感的交流。
- 選購較低熱量的月餅，如：冰皮月餅、蒸月餅。
- 選購一般月餅則主食、油脂減量。

39

---

~謝謝聆聽~

營養室關心您的健康!!

40

---