

# 吃好喝好事事好，月圓情圓人也圓

一. 前言: 中秋節的由來

二. 內容大綱

三. 月餅特色介紹:

1. 台式月餅: 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. 廣式月餅: 皮薄餡多，常以蓮蓉、棗泥、核桃、蛋黃等食材做為內餡
3. 蛋黃酥: 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
4. 冰皮月餅: 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，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

四. 月餅該如何吃? → 3 挑 3 食

1. 3 挑: 挑低熱量、挑低膽固醇、挑高纖
2. 3 食: 減量與分享、搭配時令水果、搭配無糖茶水
3. 可用飲食代換方式減少過多熱量攝取

五. 傳統月餅與改良月餅的比較

六. 烤肉常見問題: 1. 食物攝取不均衡 2. 含糖飲料的選用 3. 沾醬的過度使用 4. 少運動

1. 食物攝取不均衡可用: 1. 將菜餚擺於同一盤子上，預防攝取過量 2. 分辨食材屬於六大食物中的哪一類，適量攝取主食類、減少豆魚肉蛋類、增加蔬菜類的攝取量
2. 無糖飲料取代有糖飲料: 無糖麥茶、熱烏龍茶、礦泉水等、使用加代糖的飲料; 如健怡可樂等
3. 健康沾醬的使用: 1. 薄鹽醬油+蔥、蒜+水稀釋 2. 自製烤肉醬
4. 適量的運動: 成人每週只要達到 150 分鐘的中度身體活動或是 75 分鐘的費身體活動，就可以讓我們的生理達到最基本的健康效果

七. 中秋飲食與慢性病

1. 糖尿病人要注意: (1) 注意月餅份量，善用食物代換計算，兩餐間吃過月餅最好在正餐時酌量減少飯量 (2) 多選用白開水、無糖或代糖飲料取代含糖飲品 (3) 烤肉時注意飲食均衡，多選用蔬菜類食材，避免高脂肪肉類 (4) 維持運動習慣
2. 高血壓時會建議: (1) 自製烤肉醬的使用 (2) 食物多選擇天然食材 (3) 多選擇高纖維蔬菜 (4) 適量的運動
3. 心血管疾病需注意: (1) 避免高油、高膽固醇、高鹽飲食並且以維持理想體重為原則 (2) 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 (3) 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