



吃月餅的代價

2015年9月



踏入九月，秋意漸濃，中秋佳節亦將到。近年飲食界各出奇謀，製造各式各樣的月餅，或用上卡通人物作招徠，令大家難以抗拒。作為注重健康的消費者，當然要認清食物成份及營養標籤選擇較健康的月餅。



一個普通裝淨蓮蓉月餅，便含有約 550 卡路里 (吃四份一便超過半碗飯的熱量)，等於 3 茶匙沙糖的純糖，約大半湯匙油的脂肪

如有蛋黃的月餅則含有膽固醇，當中一隻咸蛋黃已含建議成人每日攝取量之兩倍，所以進食月餅的份量，應有節制，淺嘗即止，以四份之一個至半個為限



以同等份量的傳統月餅和冰皮月餅相比，冰皮月餅的脂肪和碳水化合物含量其實相差不大，因此熱量不比傳統月餅低！



伍仁月餅的熱量與一般雙黃蓮蓉月餅相近，之不過脂肪會略低，因為它部分脂肪來自杏仁、芝麻、合桃等堅果，屬於單元不飽和脂肪，相對健康一點

如何吃得健康？

中秋佳節美食當前誘惑難擋，大家應加倍注意以下事項：

1. 有高膽固醇人士要注意脂肪攝取量，特別是飽和脂肪，應以愈低愈好。建議要控制總脂肪量，每日進食不宜超過約1/4個傳統大月餅，或半個迷你月餅的份量。

2. 三酸甘油脂過高人士，油分及糖分攝取量均要注意，以每日進食100至200卡路里為標準。

3. 糖尿病人應注意碳水化合物攝取，月餅應只作小吃。

4. 健康人士如吃十分喜愛吃月餅，可減少正餐進食份量，例如吃少一碗飯，換取1/4個傳統月餅的配額。

5. 如果一時吃多了，則可增加運動量，來消耗多攝取的能量，例如急步行30分鐘，就可消耗1/4個傳統月餅的卡路里。

6. 沙田柚、柿、梨等都是熱量低及含豐富膳食纖維的應節水果。大家在中秋節食月餅之餘，亦不妨多吃水果應節。

如對以上內容有意見，或有興趣協作以下活動，請聯絡健康教育主任何詠琪小姐：
(電話) 3103 4067 或 (電郵) dorothy.ho@redcross.org.hk

- **健康專題講座**：各類常見的傳染病及各類急救題目(每年更新)
- **健康教育展板借用**，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救
- **攤位遊戲借用**，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救

以上資料只供參考