

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2017/11/10

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 王齊梅營養師

月圓人團圓，在月光皎潔明亮且圓滿的中秋節，除了賞月之外，舉凡甜鹹月餅、品嚐文旦，烤肉大餐及飲料甜點更是不可缺少的活動。要如何過的開心又吃的安心與健康，請遵循以下建議，便可輕鬆與家人團聚度佳節。

一、如何挑選烤肉食材？

1. 選擇新鮮食材、避免加工品：選擇當季新鮮的蔬果、肉品及海鮮，避免熱狗、香腸、貢丸等加工品，以減少油脂及鹽分的攝取。
2. 烤肉沾醬適量用，善用新鮮辛香料：為避免熱量及鈉攝取過多，可將市售烤肉醬加開水稀釋，並在燒烤過程中減少重覆塗抹烤肉醬，亦可善用無熱量的新鮮辛香料烤肉前稍加醃製，如新

鮮的蔥、薑、蒜、辣椒、洋蔥、香菜、九層塔、檸檬、胡椒粒、花椒、八角、百里香、迷迭香、月桂葉等。

3. 減少脂肪攝取：選擇油脂含量較少的肉類（如：豬後腿肉、雞里肌肉、雞胸肉或海鮮）。

4. 蔬果多多入菜：串烤燒肉時可同時加入甜椒、香菇、金針菇、小番茄等蔬果；使用鋁箔碗蒸烤草蝦、蛤蜊等海鮮時可加入絲瓜、玉米筍、蘆筍等蔬菜；可準備美生菜及牛番茄包裹烤肉一起吃，都可以增加蔬果攝取量。

5. 減少含糖飲料：汽水、果汁、運動飲料等加糖飲料，每 500 c.c.約有 200~250 大卡熱量，建議使用檸檬片泡水、無糖茶、零卡可樂等取代，可以解渴同時顧及熱量的攝取。

二、烤肉如何吃的健康？

建議依照每日飲食指南均衡攝取六大類食物，例如：全穀根莖類：1 根玉米、小條地瓜 1 條、吐司 1.5 片；豆蛋魚肉類：1 個手掌大小的肉片或海鮮；蔬菜類：茭白筍 2 根、絲瓜 200g；水果類-聖女小番茄 15 顆，共提供 600 大卡，但羅馬不是一天造成的，體重也不會因為一餐烤肉而一夕增加，烤完肉散步增加運動量，烤肉隔餐吃半量，就可以健康吃烤肉無負擔。

三、烤肉時要注意什麼？

1. 烤焦的食物應丟棄，以免食入致癌物。
2. 生熟食所使用的烹調用具需分開，避免交叉污染導致的食物中毒。
3. 選擇通風良好的地方進行，避免因炭火燃燒不完全造成的一氧化碳中毒。
4. 多利用烤肉專用的鐵盤、鐵板及銅盤來烤肉，避免油脂滴落至炭火中造成致癌性的燻煙。

肉怎麼烤？健康不打折

傳統方式料理年菜忽略健康的食材和烹調方式，若是在家圍爐，透過上述簡單的方式食材和烹調方式，可減少『過多』的油脂與鹽份(鈉)攝取，烹調出美味又健康的年菜。若是外出飯店，因食材和烹調方式無法選擇，可以使用一些食小技巧去除過多的脂肪與鹽份，如:避免選擇油炸、勾芡、糖醋等菜色、儘量選用清蒸、水煮、清燉、烤、滷或涼拌等烹調方式的菜式、飯不淋醬汁、點選清湯、食物不沾醬等方式，吃出健康的年菜，平安過好年。

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。