

營養科 李薇實習生、施雅凡營養師

中秋佳節 月圓人不圓



小小月餅，大大熱量！

資料源自衛生福利部國民健康署

	熱量	油脂	相當於吃掉了…
台式月餅	約225-300kcal	15-25%	1碗白飯(280kcal)
廣式月餅	約200-700kcal	20-35%	1-2.5碗白飯
蘇式月餅	約500kcal	50%	近2碗白飯
養生健康月餅	約150-300kcal	0.3-20%	0.5-1碗白飯

特色：

- (1)台式月餅：餅皮為油酥皮，口感較有層次感，如：綠豆椪、蛋黃酥
- (2)廣式月餅：特色為皮薄餡多，油脂含量頗高，如：廣式蓮蓉月餅
- (3)蘇式月餅：以酥皮、皮層分明為主要特色，油脂、糖份含量較一般月餅高，如：鼎泰豐蘇式月餅
- (4)養生健康月餅：月餅皮的含油量較低，月餅餡加入了果乾、堅果等元素，如：馬0先生紅莓奶酥月餅

5 個步驟教你怎麼吃月餅！

- 1.注意營養標示含量，選擇相對「**低脂、低糖、低熱量**」的月餅
買的時候注意包裝背後的營養標示含量，比較熱量、脂肪、糖的含量，數字相對低的，絕對是您的首選喔！
- 2.每次切小塊分次吃（1/4），與人共享負擔更少
獨樂樂不如眾樂樂，不只能減輕身體負擔，更能享受其他不同種口味的月餅呢！
- 3.不當正餐吃，當做點心吃
建議若有吃月餅的話，在正餐時可以減少主食的攝取，搭配清淡不油膩的蔬菜吃喔！
- 4.選擇養生健康月餅，健康不怕胖
相較於其他月餅低糖、低油，但是也不要因此攝取過多，反而本末倒置喔！
- 5.養成運動好習慣，每日30分鐘，每週150分鐘，窈窕身材不是夢
吃完中秋大餐，與家人同去運動消耗熱量，不只增進彼此感情，也可促進家人身體健康！

營養標示		
每一份量	公克（或毫升）	
本包裝含	份	
	每份	100g
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	公克	公克