

月餅柚子小心熱量過高

中秋節將至，月餅琳瑯滿目，總讓人禁不起多嘗幾口，但中秋應景食物大多熱量高、高脂肪，營養師提醒民眾要忌口，反則不僅要煩惱體重飆高，也要擔心膽固醇上升，造成心血管負擔。

童綜合醫院營養治療科營養師李沛融指出，一個 70 克的廣式月餅有 300 大卡，相當於 1 碗多的白飯，月餅含大量脂肪，市售月餅為求好吃潤口，多半加入過多豬油或烘焙油脂，過量攝取，容易導致血中三酸甘油酯及膽固醇上升。為避免吃進過多脂肪，可選擇麻糬皮月餅；包有蛋黃、肥肉的月餅也要小心攝取，避免造成心血管負擔。

柚子雖含豐富的維他命 C，是等量蘋果的 8 倍，但 2 至 3 瓣柚子就有 60 大卡，糖分及熱量高，血糖異常與體重過重者都要注意食用；柚子鉀離子含量高，腎臟功能不佳的病患更要小心攝取。

市售月餅 熱量分析			
種類	每份 (公克)	熱量 (大卡)	飯 (碗)
廣式月餅 (蛋黃蓮蓉)	70	300	1.1
蛋黃酥 (烏沙蛋黃)	60	257	0.9
綠豆椪	85	335	1.2
鳳梨酥	45	200	0.7
冰皮月餅	65	195	0.7
巧克力 冰淇淋 月餅	70	230	0.8

資料來源／童綜合醫院
製表／余采澄

聯合報

* 資料來源：輯自〈<http://mag.udn.com>〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。