

糖尿病飲食節慶系列-中秋節

♣ 前言

中秋團圓佳節即將來臨，在親友團圓賞月之際，應景食品如月餅、柚子等及烤肉活動更是不可或缺的，糖尿病友倘若能學習並且熟悉每餐吃的量，糖尿病患一樣有品嚐美食的權利，與一般人同樣有好的生活品質與享受過節氣氛，過個沒有心理負擔的節慶。

♣ 月餅該怎麼吃

- ★ 可選擇使用代糖的月餅、低油月餅、高纖低糖月餅、蒸的月餅。
- ★ 月餅不適合當正餐食用，當點心食用時，月餅切的越小越好，一次吃 1/4 或 1/8 即可，可與大家分著吃。
- ★ 一般市售的小月餅及糕餅所含的醣類與熱量整理如下：

食品	內餡	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)
廣式月餅	豆沙、蓮蓉、五仁及棗泥、 及各類加蛋黃	350 相當於 1 碗飯+2.5 茶匙油	55	4.5	12.5
台式月餅	鳳梨、桂圓、白豆沙	250 相當於半碗飯+2.5 茶匙油	29	5	13
綠豆椪	綠豆沙	421 相當於 3/4 碗飯+4 茶匙油	48	10	21
鳳梨酥	鳳梨餡、冬瓜餡、麥芽糖	173 相當於 4 分滿飯+2 茶匙油	21.5	1.5	9
蛋黃酥	紅豆沙、蛋黃	250 相當於 4 分滿飯+3 茶匙油	21	5.6	16

柚子要吃多少

- ★ 柚子含豐富膳食纖維質及維生素C，不過2-3片的柚子就有60大卡，一天最多2次。

♠ 烤肉小技巧

- ★ 玉米、吐司、黑輪是主食，不過量。
- ★ 烤肉串上可以搭配多量應時蔬菜(如：筊白筍、青椒、絲瓜、香菇、青蔥、胡蘿蔔、洋蔥、蘆筍等)，可以減少肉類攝取，更可以吃得較健康。
- ★ 應遵守低油低鹽低糖高纖飲食原則。
- ★ 不喝含糖飲料以開水或無糖和代糖飲料為主。
- ★ 稀釋烤肉醬：以1：1的方法加水稀釋以免吃的過鹹。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!