

# 月餅塞蛋黃=吃19塊方糖！熱量公開...要減重多久？

health.ettoday.net/news/1265503

## ETtoday 健康雲

2018年09月24日 12:32

ETtoday健康雲

加入 健康雲 x @生活圈



▲月餅糖分驚人，需節制食用。（圖／翻攝自pixabay）

記者謝承恩／綜合報導

中秋節一到，各種好吃的月餅總是讓人一口接一口欲罷不能，但是您知道月餅的含糖量驚人，一不小心吃太多可是把好多糖吃進肚子裡去，不節制的下場輕則變胖，重則三高控制不佳，造成身體的負擔。

嘉義基督教醫院營養科主任張靜芬表示，國人常吃的月餅為了好吃口感常常添加了高糖、高油脂原料，在眾多種類月餅中以含蛋黃的大型廣式月餅含糖量最高，一顆約含有19顆方糖，**熱量也是爆表的超過1000大卡，約等於接近一次吃下四碗白飯的熱量**，一個正常成人一次吃兩顆就超過一天所需熱量。

其他月餅如蛋黃酥、綠豆椪、冰淇淋月餅、鳳梨酥等也都含有3-6顆方糖不等的糖，而現代人吃月餅也習慣搭配含糖飲料再加上烤肉，更增加攝取更多糖份到身體裡的機會，對於有血糖、血脂、血壓等慢性病的民眾常常會在這段時間因為飲食而失控。



# 有多少



# 糖



**廣式月餅(含蛋黃)**  
70g/個    185g/個



7



19



**蛋黃酥**  
60g/個



5



**綠豆椪**  
60g/個



5



**冰淇淋月餅**  
75g/個



6



**冰皮月餅**  
70g/個



3



**鳳梨酥**  
50g/個



6

## ▲月餅熱量一覽表。(圖/嘉義基督教醫院提供)

張靜芬指出，只要掌握四個「愛」的原則，健康吃月餅其實並不難，中秋節要避免身體「秋」後算帳，只要掌握以下四原則，讓您適量聰明吃熱量不爆表。

一、愛「分享」：一個月餅切成小塊與親友共享，每種口味吃一點，共同享受美食又不過量。

二、愛「青菜」：中秋飲食常常缺少高纖維的蔬果，搭配蔬果能攝取多種對人體有益的維生素還有纖維，健康不易胖。

三、愛「喝水或無糖茶飲」：水或無糖茶飲可以去油解膩並增加胃的飽足感，且對身體無負擔，是減少過量攝取的好幫手喔！

四、愛「運動」：吃完月餅或烤肉後，與家人到附近的公園或學校操場散散步同時欣賞一輪中秋滿月，更有中秋氣氛。