

低糖月餅最健康？

主要成份麥芽糖醇是代糖的一種，能夠提供甜味同時減低糖分攝取。建議可於餐與餐之間吃，以幫助控制血糖升幅。

低糖月餅雖用了代糖，卻加入了大量脂肪，若以每100克計算，其實熱量和脂肪含量是相約的，甚至更高！

奶皇月餅比蓮蓉月餅更肥？

奶皇月餅和蛋黃蓮蓉月餅熱量及脂肪含量相約，不過以糖分計，奶皇月餅明顯比雙黃蓮蓉月餅低。

蛋黃蓮蓉月餅始終穩奪「最肥寶座」！

五仁月餅會比較健康嗎？

五仁月餅以果仁代替傳統的蓮蓉蛋黃餡，所以不飽和脂肪和膳食纖維都較高，但並不代表低卡或低脂。

五仁月餅的糖跟鈉含量比蓮蓉月餅、奶皇月餅為高。

月餅秘の大拆解

純素月餅會比較健康嗎？

純素月餅主要以水果、豆類、種子、堅果、植物油（如椰子油）等食材製作而成。

熱量、飽和脂肪和鈉質相對較低；而蛋白質、不飽和脂肪和膳食纖維高，的確是較健康的選擇。

稀少糖可減肥？比普通月餅低卡？

稀少糖熱量只有白糖的十分之一（約0.2至0.4千卡），而甜度則為砂糖7成，放在月餅當中有助減低熱量。

由於稀少糖不能夠有效地被身體代謝，因此稀少糖所製造出來的熱量極少，每100克月餅有機會減少達120千卡。

冰皮月餅較低脂？

冰皮月餅多以綠豆蓉製作，脂肪含量較低，比較適合心臟病患者或高膽固醇人士食用，不過亦不宜食太多，因為冰皮月餅仍然含有一定分量的糖。

營養師話你知

留意營養標籤：留意食用份量，如標籤列出半個或是 $\frac{1}{4}$ 個月餅的份量，需換算為一個月餅的熱量。另亦須注意脂肪，每100克的月餅含超過20克脂肪，便屬高脂食品。



Nutrition Facts	
Serving Size 100g (3.5oz)	
Amount Per Serving	
Total Fat	20g (40%)
Total Sugar	10g (20%)
Total Protein	5g (10%)
Total Fiber	2g (4%)
Total Sodium	100mg (20%)
Total Carbohydrate	30g (60%)

減少食用份量：每次最多 $\frac{1}{4}$ 件傳統月餅或半個冰皮月餅。

提前攝取高纖維食物：如水果蔬菜、豆類、堅果和種籽等，及減少正餐份量。

與茶搭配進食：綠茶、奶茶和烏龍茶等含有大量的茶多酚和茶多醣，茶多酚幫助減緩碳水化合物的消化速度，而茶多醣有助抑制飲食後的血糖波動，有助穩定血糖。

AH 專職醫療

瑪麗醫院營養部

一起 · 賞月 · 嚐月餅

迷你榴槤 冰皮月餅

1個 (60克)
熱量: 156千卡
糖: 15.2克
脂肪: 4.4克

低脂飄香

雪糕月餅

1個 (180克)
熱量: 700千卡
糖: 40克 脂肪: 48克
建議食用份量
為1/4個

冰凍三高

無花果月餅

1個 (60克)
熱量: 274千卡
糖: 12.6克
脂肪: 14.5克

佛系素食

紫薯月餅

1個 (70克)
熱量: 244千卡
糖: 19.6克
脂肪: 6.4克

低脂抗氧化

雙黃 白蓮蓉月餅

1個 (185克)
熱量: 760千卡
糖: 57克
脂肪: 40克

建議食用份量
為1/4個

紅豆月餅

1個 (70克)
熱量: 268千卡
糖: 24克
脂肪: 10.8克

高糖甜心

流心抹茶月餅

1個 (45克)
熱量: 138千卡
糖: 11克
脂肪: 4.8克

低卡抗氧化

低糖月餅

1個 (80克)
熱量: 339千卡
糖: 2.7克
脂肪: 18.2克

少甜多脂味

奶皇月餅

1個 (45克)
熱量: 172千卡
糖: 9.2克
脂肪: 8.6克

幼滑之皇

究竟湯圓有幾邪惡？

Mid-autumn Festival - More about Tangyuan

以下湯圓以60克（約3大粒或6小粒）為一份

芝麻湯圓

邪惡指數：👹👹👹👹

每份含221卡路里
(約1碗飯)

花生湯圓

邪惡指數：👹👹👹👹

每份含222卡路里
(約1碗飯)

豆沙湯圓

邪惡指數：👹👹

每份含151卡路里
(約3/4碗飯)

紫薯水晶湯圓

邪惡指數：👹👹

每份含160卡路里
(約3/4碗飯)

奶黃湯圓

邪惡指數：👹👹

每份含148卡路里
(約3/4碗飯)

綠茶紅豆湯圓

邪惡指數：👹👹👹

每份含173卡路里
(約4/5碗飯)

如湯圓與糖水一併食用，將達近400卡路里，需多加注意！

資料來源：市面湯圓營養標籤

中秋應節食譜 — 五色丸子

營養成分

(每份含)

熱量	碳水化合物	糖	纖維
115千卡	28克	4克	5克



做法

- 1 南瓜、紫薯和芋頭去皮切塊，蒸約20分鐘至熟透。
- 2 用叉分別壓成泥，如果喜歡更有口感，可不完全壓碎。南瓜薯等趁熱各加入20克木薯粉揉成團(可根據情況加入適量清水)，揉好的粉團應該不黏手而且光滑，備用。
- 3 將20克木薯粉與20克糯米粉混合，一點點加入清水，直到可以揉成團，不黏手的狀態，做成原味粉團。
- 4 抹茶團做法與原味一致，在加入清水前拌入抹茶粉即可。
- 5 揉好的5個粉團分別分小份搓成細長條，再切成大小均勻(1公分)的粉團，然後撒上木薯粉防止粉團互黏。
- 6 放入滾水中煮至浮起，撈起放入冰水中使質感更彈韌。另在一鍋滾水中放入薑片、黑糖和乾桂花，煮成糖水，放入粉團即可食用。

材料

成品約4-6人份

熟南瓜/薯薯 50克	抹茶粉 少量
熟紫薯 50克	糯米粉 40克
熟芋頭 50克	清水 適量
木薯粉 100克	黑糖 20克
(分成5份)		薑片 5片
		乾桂花 適量



港島西醫院聯網 營養部

冬日鍋心選擇



豆腐一磚: 80千卡



牛丸4粒: 88千卡
平均每粒22千卡



白魚蛋4粒: 62千卡
平均每粒20千卡



蜆4隻: 56千卡
平均每隻14千卡



去皮滑雞3件: 77千卡
平均每件26千卡



蝦4隻: 88千卡
平均每隻22千卡



牛脊肉4片: 100千卡
平均每片25千卡



鯪魚片4片: 58千卡
平均每片15千卡



肥牛4片: 194千卡
平均每片49千卡



蠔4隻: 164千卡
平均每隻41千卡



芝士腸4條: 144千卡
平均每條36千卡



豬肉水餃4隻: 160千卡
平均每片40千卡



炸響鈴4條: 344大卡
平均每條86千卡



魚皮餃4粒: 250大卡
平均每條63千卡



午餐肉2片: 280大卡
平均每片140千卡



貢丸4粒: 232大卡
平均每粒58千卡



<https://docdro.id/fFY2rdo>

一 盆 和 氣

腩肉



脂肪驚嚇指數：



腩肉脂肪及膽固醇極高，
三片腩肉已含
122千卡路里，
致肥至極，
建議進食前去皮去肥

枝竹



脂肪驚嚇指數：



枝竹雖然為素食，
但經油炸，
含油量驚人，
六小段枝竹含
1.5茶匙油，
少食為妙

鴨掌



脂肪驚嚇指數：



每一隻鴨掌含150千卡路里
(約4茶匙油)，
建議進食不多於一隻

鮑魚



卡路里驚嚇指數：



鮑魚含豐富蛋白質，
低熱量低膽固醇，
一隻鮑魚含脂肪少於1克，
屬健康之選

蝦



卡路里驚嚇指數：



蝦膏含大量膽固醇，
如不進食蝦頭，
蝦肉也是不錯的選擇。
四隻中型蝦等於
73千卡路里



豬皮



脂肪驚嚇指數：



三片經油炸的豬皮
約含3茶匙油，
配上盆菜醬汁，
脂肪及鹽份驚嚇指數爆燈，
進食前輕燙熱水，
以減少鹽份

蠔豉



鹽份驚嚇指數：



蠔豉含豐富礦物質
加鋅及鈉，
但連盆菜醬汁進食
兩隻蠔豉鹽份已多於
*1/3茶匙，宜減少茨汁。

冬菇



鹽份驚嚇指數：



冬菇雖然熱量低、
纖維高，但吸收了盆菜
醬汁後，每三隻冬菇含
多於*1/3茶匙鹽，
宜適量進食

*世界衛生組織建議每餐鹽份攝取量不多於1/3茶匙