

營養師教您聰明擇食原則

中秋少油鹽，健康過佳節

因應中秋佳節來臨與高齡社會挑戰，南投縣政府衛生局社區營養推廣中心呼籲鄉親，歡聚賞月、品嚐月餅、柚子及烤肉之餘，亦需關注均衡飲食與健康管理。

因中秋傳統美食多屬於高熱量、高油、高糖或高鹽份，若未加控制容易造成身體負擔。營養師特別整理「中秋健康核心飲食 4 大原則」，幫助鄉親聰明吃出健康，遠離慢性病負擔。

低糖選擇：月餅熱量與糖分較高，建議與家人分食享用，並選擇低糖或高纖月餅；搭配飲料時，宜選用無糖茶飲或白開水，減少糖分攝取。

低鹽調味：烤肉時減少醃漬肉品及加工食品（如香腸、丸類），烤肉醬可選擇健康的烤肉醬，或善用蔥、薑、蒜、檸檬汁等天然食材調味，降低鈉含量負擔。

低油烹調：食材選擇以原型食物為主，多選用去皮禽肉、海鮮或豆製品，烹調時避免高油炸方式，並減少油脂使用量。

高纖搭配：烤肉與用餐時應增加新鮮蔬菜（如金針菇、青椒、絲瓜、彩椒）及適量當季水果（如柚子），促進腸道蠕動並增加飽足感。

72 歲張阿公分享，以前中秋烤肉總是沾滿厚厚醬料、配含糖飲料，幾天下來常覺得腸胃不適。自從參加社區營養推廣中心的衛教宣導後，學會了「醬料稀釋」與「多吃蔬菜」的撇步，現在佳節聚餐能開心享用美食，身體也感覺輕鬆無負擔。張阿公笑著說：「跟著營養師的核心飲食 4 大原則，一定可以吃得健康又有滋味！」

南投縣政府衛生局局長陳南松期盼鄉親們在中秋佳節掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」撇步，共度健康溫馨的佳節。欲了解更多社區營養課程及健康資訊，歡迎洽詢南投縣社區營養推廣中心，關注「南投縣政府衛生局」Facebook 粉絲專頁。