



●雪餅

內餡為冰淇淋，外皮有傳統餅皮，或其他新口味的餅皮。必須冷藏。若重約80-90公克，熱量約220-250大卡。

●蒸月餅

外皮似海棉蛋糕。

●冰Q月餅

外皮為麻薯。綠茶麻薯月餅若約重50公克，熱量約170大卡。

●蒟蒻或果凍月餅

外皮為蒟蒻或果凍。

●新口味內餡之月餅

內餡改為綠茶、水果、優格（低熱量）、蒟蒻（無熱量）等口味。

怎樣吃月餅才健康？

一個月餅至少250大卡，等於一碗飯，所以當點心時每次1/2-1/4個（80大卡左右）最適宜，才不會熱量過高或影響正餐。而且因月餅的營養成份比例並不恰當，建議可當點心，但勿取代正餐，不要因月餅必須於期限內吃完而把月餅當正餐猛吃，因為連續幾餐下來，可能會消化不良，且糖分、油脂攝取過量而營養失衡。

因月餅的成份為高油、高糖，高脂血症患者只能適量淺嚐，而且要慎選種類。少吃酥皮類月餅，改吃蒸的月餅或冰Q、蒟蒻、果凍等月餅，且避免吃包肥肉及堅果類的月餅，高膽固醇血症

者更應避免吃蛋黃酥或含蛋黃月餅，

目前已有以代糖製作之高纖低糖月餅，熱量約為一半，但糖尿病患及須控制體重者，仍須節制總攝取量。糖尿病患，最好一天只選吃一種月餅，份量為蛋黃酥半個、或綠豆椪1/3個，或廣式月餅1/4個，或雙黃廣式月餅1/8個，且應同時減少半碗飯量，當天烹調用油量也要減少，高纖維的蔬菜應增加。

如果月餅並未取代原本飲食計畫中的食物，而是額外攝取的，最好能加強運動，或在吃月餅前及之後2小時以家中的血糖機測血糖，才能更安心。

痛風患者吃月餅時除應適量外，須少吃包肥肉及堅果類的月餅。膽囊疾病患者，宜選擇蒸的月餅或蒟蒻月餅，以免因油脂攝取過高引起膽囊收縮、刺激膽汁分泌。高糖食品易刺激胃酸分泌，胃酸過多或消化道潰瘍者宜於正餐後少量品嚐，或選擇低糖的蒟蒻或果凍月餅。

品嚐月餅時最適宜的搭配飲料為淡茶（綠茶最佳）。賞月時最好多走路，以消耗熱量。一個蛋黃酥約需以時速6公里走45分鐘，才可消耗呢！所以建議您吃月餅時應留意月餅的種類及大小，才能吃的放心，使中秋節也能過得健康。 圖

中秋節是傳統中國習俗，一家人團圓在一起賞月、拜月、吃月餅。也有趁家人團聚之便，舉行祭祖的，這更有意義。

在詩情畫意的中秋夜裡，一家人坐在庭前院子裡賞月、烤肉，孩子們圍坐著吃月餅、柚子以及其他水果等，一邊吃喝，一邊嬉戲，好不熱鬧，更是溫馨、快樂的畫面。

辛苦一天的大人們，偷得浮生半日閒，享受難得的清閒及愉悅的心情，對每個人的身心健康都有莫大的助益。

在快樂之餘，也要注意我們生理的健康，來談談中秋節應景的食品，如月餅、柚子、烤肉等對人體健康的影響。

月餅宜趁新鮮食用

月餅，是中秋節的傳統食物之一，因各地製作的口味不同，分為台式、廣式、北方式等，無論何種口味都含有高熱量、高糖、高脂肪，是糖尿病、減肥者、高血脂患者大忌，患者千萬要節制口腹之慾，食用月餅時最好配食柚子及茶，並多作運動，以消除過多的脂肪。

月餅因製作過程及內容物的關係，較不易消化，尤其是蛋黃酥、綠豆椪等吞嚥不易，若食用過量，可能消化不良，尤其小孩、老人等

可能出現肚子痛、腹瀉、發燒等症狀，可服用中藥「半夏瀉心湯」、平胃散、藿香正氣散、香砂六君子湯等。若出外旅遊，身邊無藥物時，亦可按壓合谷穴及足三里穴，以減輕不適症狀。月餅也要趁新鮮食用，避免過期及不新鮮的食物，易有細菌滋生，以減少腸病毒的發生。

柚子營養豐富

柚子又名文旦，是中秋節前後盛產的水果，雖然品種繁多，如白柚、紅文旦、白文旦等，但仍以麻豆文旦最富盛名。因為品種的不同，柚子有青皮、黃皮等多種，果肉則有白色、乳黃、粉紅等不同。柚的每一部分，包括柚子、柚皮、柚

葉、柚花、柚根、柚核皆可入藥。

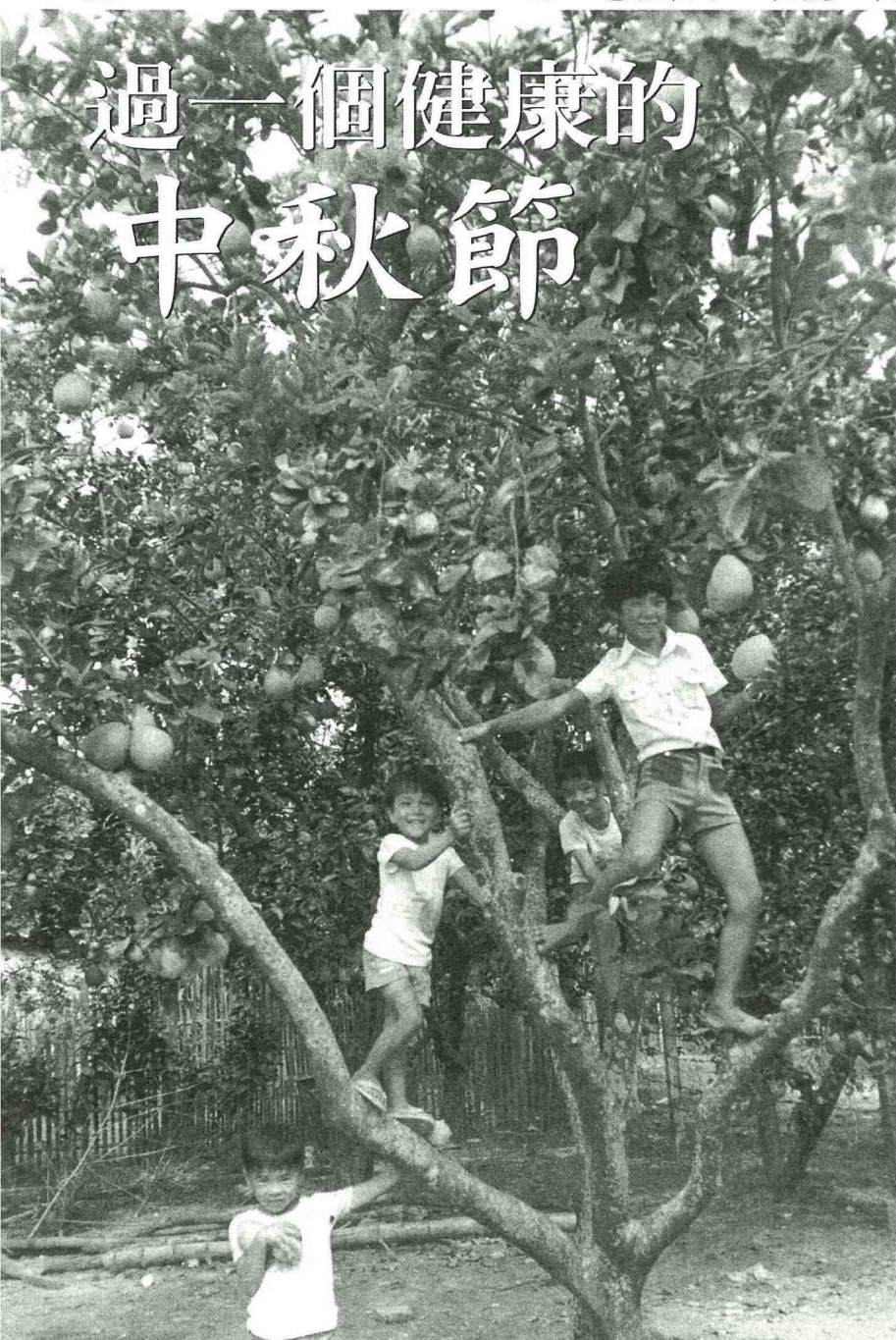
柚子含維他命C、P、鈣、磷、鈉、鐵等十分豐富，可以幫助消化，通便、解酒毒、化解腸中的廢氣。維他命C有促進紅血球造血的功能，可維持正常的新陳代謝，增強疾病的抵抗能力，並有助於鐵質的吸收及傷口的癒合，還可養顏美容，避免在日晒後產生黑色素的沉澱。若缺乏維他命C時，血管會變得脆弱，牙齦容易出血，極易導致壞血病。鈣、磷是構成牙齒和骨骼的主要成分，也是維持體內酸鹼平衡的重要營養素，人體如果缺乏磷和鈣時，容易產生牙齒發育不良、骨質疏鬆等症狀，對於成長中的孩童、孕婦特別重要。

食物中以蛋、牛奶、黃豆、小魚乾、堅果、肉類、海鮮等含量較多。鈉有助於維持體內正常的水分。

柚子全株各有藥效

柚皮：味辛苦甘，無毒，柚皮曬乾後可當藥材，具有化痰、消食、下氣之功用，一次取2-3錢煎湯服用，可治療胸悶、腹部疼痛、食滯、咳喘、疝氣等。孕婦及氣虛者忌服。民間常將柚皮曬乾，在夏天夜裡點燃代替蚊香，也可切絲後加入稀飯或紅茶中熬煮，可去寒發汗，增加身體抵抗力，

過一個健康的 中秋節





較不易感冒。柚皮也可泡在熱水裡沐浴，不但對皮膚有美白效果，蒸發出來的香氣更有醒鼻芳香的療效。

柚葉：性溫，約5錢至1兩煎湯服用，可治療頭痛、風濕關節痛及吃冰冷食物後引起的肚子脹痛。

柚花：在春天花開時採收，晒乾，具有行氣、去痰、止痛的功用。以1錢煎湯服用，可治療上腹部疼痛、胸悶、肋間痛。

柚根：取3-5錢煎湯服用，可治療肚子脹氣、胃痛、風寒咳嗽及疝氣疼痛，有發散風寒、理氣止痛的作用。

柚核：將柚子內的籽晒乾後，取2-3錢煎湯服用，專治小腸疝氣。

據一份美國的研究報告指出：從常見的40種水果中發現柚子含鈣的比例最高，而從天然食品中攝取的鈣可預防大腸癌，所以適當的食用柚子，可能會預防大腸癌的發生。另外柚子本身含有和人參一樣強的抗癌活



性，對子宮頸癌細胞抑制率頗高。從柚皮中還可抽取一種成分，可以有效的對抗致癌霉菌和霉菌毒素的功效。

在秋高氣爽的中秋節，全家出外旅遊時，要小心蚊蟲叮咬，以免感染登革熱及日本腦炎。除了噴防蚊液外，可塗天然的香茅油，更可廢物利用晒乾的柚皮點燃代替蚊香，達到防蟲的效果。

烤肉屬酸性食物

不宜多吃

烤肉也是小朋友的最愛。煙熏、燒烤食物過程中，肉類油脂滴入炭火中，易產生毒性強烈物質，食物中若有燒焦部份最好用刀子切掉，不要食用，以減少致癌的可能性。烤肉屬高熱量食物，食用過量容易造成腸胃負擔。再者，無論雞肉、豬肉均屬酸性食物，累積過多，易形成酸性體質，除了容易有尿酸高外，體力、持久力也比較差，常吃鹼性食物，使體質呈鹼性，比較不會受到外來病毒的侵襲，自身的細胞也不易病變。

現代人平常飲食講究營養均衡，在節日中藉機會和親朋好友相聚，聯絡感情，放鬆心情，舒解壓力，過一個健康、舒適的中秋節，不亦樂乎！

魚有什麼營養？

魚類的蛋白質含量約15-24%，所以魚肉是很好的蛋白質來源，而且這些蛋白質吸收率很高，約有87-98%都會被人體吸收。魚類的脂肪含量比畜肉少很多，而且魚類含有很特別的 ω -3系列脂肪酸，例如EPA(Eicosapenoic acid，二十碳五烯酸)及DHA(Decosahexanoid acid，二十二碳六烯酸)。魚油還含有豐富的維生素A及D，特別是魚的肝臟含量最多。魚類也含有水溶性的維生素B6、B12、菸鹼酸及生物素。魚類還含有礦物質，最值得一提的是丁香魚或沙丁魚等，若帶骨一起吃，是很好的鈣質來源；海水魚則含有豐富的碘；其他如磷、銅、鎂、鉀、鐵等，也都可以在吃魚時攝取到。

為什麼吃魚會聰明？

～促進腦力的DHA

為什麼常聽說吃魚會變聰明？其實是有科學根據的。魚類所含的DHA，它們在人體內主要是存在腦部、視網膜和神經中。DHA可維持視網膜正常功能，嬰兒尤其需要此種養份，促進視力健全發展；DHA也對人腦發育及智能發展有極大的助益，可增進腦力DHA；亦是神經系統成長不可或缺的養份。一般

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

台企行 25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)

海產食物多含有 DHA，但深海的魚類，如：鮭魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚、土魷魚富含最多，尤其是在魚眼球附近的脂肪組織。鱈魚、虱目魚、烏魚的油脂含量雖高，但 ω -3 系列脂肪酸含量並不是很高；鮪魚、黃魚、鱸魚、白帶魚的 ω -3 系列脂肪酸含量則更低了。

DHA 對於胎兒及嬰幼兒快速發展的腦部發育更是非常重要。嬰幼兒無法自己製造足夠腦細胞與神經發育所需的 DHA，他們的 DHA 須由母乳或是嬰兒配方獲得。母乳中 DHA 含量豐富，餵哺母乳的嬰兒，在視覺發展

及智能認知發育方面都比餵食嬰兒配方奶粉的嬰兒好，以母乳喂食嬰兒的時間越長，嬰兒的智商也愈高，長大後的學業表現也較優異，所以母乳是嬰兒最好的食物。但若母親未於懷孕或是授乳期間補充足夠的富含 DHA 之食物，體內就無法含有足夠的 DHA，嬰幼兒的體內 DHA 濃度可能會不足。

所以懷孕及授乳的婦女應該多攝取深海魚類，以提高懷孕期間體內的 DHA 量，或經由哺乳傳遞給嬰兒，如果不方便或不喜歡吃魚，恐怕得考慮服用膠囊狀的 DHA 補充劑。在母親無法或停止

餵哺母乳時，則宜由嬰幼兒的飲食中添加 DHA，例如選擇添加 DHA 的配方奶粉，或多用魚肉製作副食品，但部份嬰兒配方奶粉中並未添加 DHA，選購時應留意標示。

罹患老人癡呆症的人，血液中 DHA 的含量平均比正常人少百分之三十到四十，常吃魚的人腦筋較不易退化，甚至可以改善阿茲海默症的症狀。即使是一般健康的人，缺乏 DHA 也會造成記憶力和學習能力降低。

吃魚對身體

還有什麼好處？

魚肉富含的蛋白質，可以幫助幼兒、兒童及青少年的生長發育，生病或身體有傷口的時候，也可以幫助復原及癒合。而且魚肉的蛋白質，肌纖維構造比較短，結締組織也比較少，所以魚肉吃起來較其他畜肉細緻嫩滑，也較容易消化，非常適合幼兒及老人家食用。魚類所含的脂肪比畜肉少，所以熱量較畜肉低。

醫學研究發現愛斯基摩人罹患心血管疾病的比例很低，原來是因為他們的飲食中有大量富含 EPA 及 DHA 的海魚類；在日本地區的調查，也發現沿海漁村的居民罹患心血管疾病的比例較內地農民低。魚肉中之 EPA 及 DHA 這兩種特別的 ω -3 系

吃魚會聰明！

~促進腦力的 DHA

常看到老一輩的人對小孩說：

「乖！多吃點魚，吃魚會聰明喔！」。其實這話還真不假，吃魚不但會讓人更聰明，還可以保護心臟血管，甚至會讓人更快樂、不憂鬱。怎麼會這麼神奇呢？

■ 魚買回家後應及早烹煮，並避免油炸，以保留最多的 DHA。



列脂肪酸，可降低血脂質，特別是三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇），且會使血小板比較不會凝集，而有預防血栓形成引起之心臟血管疾病及腦中風的功效，可以保護心臟。

芬蘭地區的研究發現，一週吃不到一次魚的人，罹患輕微憂鬱症的比例，比常吃魚的人高，因為魚肉中之EPA及DHA可以消除憂慮，預防精神分裂症。

總之，吃魚可以讓人更健康聰明。

吃多少魚才足夠？

荷蘭的研究發現，平均每天吃一兩魚肉，就可以減少50%罹患心臟血管疾病的機會。建議您三餐中可多以新鮮魚類來取代肉類，若能每天吃40至60公克的魚肉（約1.5~2兩），就可達

到理想的保健功效。至少應每週攝取2~3次以上的深海魚類。

由於DHA是高度不飽和脂肪酸，非常容易氧化，所以魚肉買回家後應及早烹煮，而且採用清蒸或烤的方式，避免油炸，以保留最多的DHA。

選購魚時有什麼訣竅？

選購魚類時應注意：肉質要有彈性、魚鰓呈淡紅色或鮮紅色、眼球微凸且黑白清晰、外觀完整、鱗片無脫落、無腥臭味等。在餵幼兒吃或給老人家吃魚肉時，要小心剔除魚刺，以免魚刺卡在咽喉。

想讓家中的小寶貝更聰明、記憶力及學習力更好，或讓自己免於心臟病的威脅嗎？提醒您，多吃魚準沒錯！

芽菜是以穀類、蔬菜類、豆類等種子，經過發芽，供為食用。培育芽菜之過程以清潔水噴灑且不施用肥料、農藥為原則，是一種可安心享用的清潔蔬菜。由於培育場所在室內，不怕風，不怕雨，在適當的控溫下，一年四季皆可生產，因此在缺乏蔬菜的夏季、颱風季，芽菜之供應不虞匱乏。目前市面上常見的芽菜有綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽、碗豆芽、蘿蔔嬰、小麥草、蕎麥芽、葵瓜子芽、黑豆芽、紅豆芽等。

吃出生命活力

健康是來自均衡飲食，均衡飲食的定義：每日飲食之食物來源應涵蓋六大類食物，而且依照身體的需求適量攝取。六大類食物是五穀根莖類、蔬菜類、水果類、

最完整的農產運銷教科書

農產運銷學

國立台灣大學教授/許文富 博士 著定價 470 元

- 本書內容分為農產品供需與價格理論、農產運銷與市場、農產品市場拓展、農產運銷績效的評估、農產品運銷實務等五大篇，共22章，419頁。
- 本書理論與實務並備，適合做大學教科書，及可供農產運銷實務人員進修、瞭解與研究農產運銷問題之參考。

豐年社/台北市溫州街14號/電話：(02) 2362-8148 分機30 傳真：(02) 2363-6724
郵政劃撥：00059300 豐年社（郵購每次另加掛號郵資60元）