

# 歡樂烤肉過中秋

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

黃雅慧 營養師

隨著月亮的滿盈及市場上琳瑯滿目的月餅，讓人又期待又怕受傷害的中秋節又來了，這次強調不再只是單純的「低油低鹽低糖」來一隻槍打遍所有鳥，更加上以「美國全國聯合委員會第七次報告」中降低血壓的飲食為根據介入中秋飲食，大家可別大意的以為血壓控制只要不吃太鹹就可以高枕無憂的哦，其實不但科技日新月異，飲食的健康新知也是不斷在推陳出新呢！

根據高血壓防治飲食的內容，除了減少飲食中鈉攝取之外，增加蔬菜水果及低脂食物、提高低脂牛奶及堅果，同時避開高脂、高飽和脂肪酸、高膽固醇的食物，可以達到降低血壓的作用！不可避免的，血壓控制第一個重點是**控制鹽分**，一天6公克以內是理想的指標，目前統計顯示國人一日鹽分攝取量約10公克，像一個漢堡約有2-3公克鹽、一碗大的泡麵約有6公克鹽，因此，如果吃了一碗泡麵還不覺得口渴或鹹的民眾，可能要非常的注意自己的血壓及心臟、腎臟，超時工作的器官也是會過勞死的！中秋節的烤肉是低鈉飲食一大項考驗，烤肉醬的選擇就有很大的學問，通常鹽分是隱藏在甜味背後的推手，而大家很容易因此而被味蕾來矇蔽，有關調查市售烤肉醬中甜甜的蜜汁烤肉醬鹽分竟然是其他烤肉醬的兩倍！因此如果能多用點心，巧妙的運用各種天然食材自製烤肉醬，如中式的香菜、九層塔、蔥、薑、蒜等；西式的巴西利、迷迭香、檸檬草、月桂葉等或中藥材如枸杞、甘草、八角等，更可以利用水果的天然酸甜味如蘋果、檸檬、柳橙、鳳梨等；將健康的元素加入節慶的活動中。

而提高鉀、鎂、鈣等礦物質是第二個重點，建議以蔬菜及全穀根莖這類看的到的真實食材的食物，像玉米、南瓜、地瓜、芋頭、山藥等都可以取代平日的米飯，而蒟蒻、香菇、彩椒、絲瓜、洋蔥等都可以適度的豐富烤肉菜單，再以低飽和脂肪的海鮮類、豆腐、豆乾或瘦肉來取代充斥飽和脂肪的牛小排、培根捲更能替健康加分；最後，茶餘飯後可別讓蛋黃酥或高熱量的台、廣式月餅破壞了原則，由糖跟油組成圓舞曲的月餅1公克熱量可以高達6大卡，跟美奶滋旗鼓相當！

可以的話，盡量以新鮮的柚子、芒果優格、蘋果或其他水果當點心，除了纖維、鉀，還能利用優格補充鈣質；真想品嚐月餅的話，就選擇以草莓或其他鮮果食材搭配清淡透明餅皮的月餅下手，一次也以一個為限；飲料則避免高鹽分的烏梅汁、加鹽蕃茄汁、梅子綠茶等，選擇健康的無糖茶品或在花前月下泡壺花草茶，除了增加浪漫氣息，更能平衡血壓、安「心」渡秋！