

月圓人不圓

中秋是「人月兩團圓」的節日，大家都愛與家人親友共聚，分享月餅應節。惟月餅是高能量低營養密度的食品，故必須「識揀識食」，才能做到「月圓人不圓」。

1. 果仁月餅：麥芽糖醇果仁月餅是營養質素相對較高的選擇，膳食纖維和蛋白質都較傳統月餅高，且含糖量較低。雖因果仁而脂肪較一般月餅高，但飽和脂肪（不好的脂肪）佔總脂肪比例較低，故仍屬較好選擇。其次是乾果果仁月餅，但要留意部分品牌會加一定份量糖或糖漿，再加乾果，整體糖份也不低。

2. 冰皮月餅：普遍較傳統月餅低脂和低

糖，但亦要視乎品牌和口味，某些冰皮月餅糖份與傳統款式不相伯仲，也不宜多吃。

3. 低糖月餅：近年流行的低糖廣式月餅採用麥芽糖醇，部分配合異麥芽糖醇等甜味劑代替沙糖，降低實際吸收的糖份及升糖指數。不過這些月餅仍有糖份，加上蓮子和麵粉等碳水化合物，對血糖仍有一定影響，而且卡路里跟傳統月餅差別不太大，所以應注意每次進食份量，尤其是關注血糖人士。

4. 奶黃月餅：奶黃月餅的脂肪和能量跟傳統蓮蓉月餅相若，但因要做到流心狀態須用到飽和脂肪較高的牛油，故整體飽和脂肪

比例更高。即使是純素版，也會用到椰漿、椰油等同樣高飽和脂肪的材料，不會特別健康。

因不同品牌的材料和製作方法有所不同，故除參考上述貼士，亦要留意營養標籤，盡量揀選較低脂肪、糖及卡路里的月餅，並留意飽和脂肪比例應愈低愈好。

不過，若沒有節制，低脂低糖的月餅也不會助你避開「甜蜜陷阱」，所以不論款式，建議較大的月餅每次吃不多過1/8個；較細的（約90克）每次吃不多過1/4個；一口大小的冰皮月餅（約30克）則每次不多於一個。各位亦可選購獨立包裝的迷你月餅，讓購買數量和種類更具彈性，減低過量進食的機會。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，歡迎致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師（英國）/體適能教練