

中秋佳節掌握**正確飲食法**

享受**美食**兼顧**健康**

柳營奇美醫院

江秋蓉 營養科組長

中秋節將至，應景的美食豐富且多樣，讓人忍不住想吃卻又害怕過量而影響健康。許多人常認為「中秋過節就是要大口吃烤肉、月餅、蛋黃酥或柚子」又或者「我和一般人一樣健康無高血壓，不用防治高血壓吧？也沒有心血管疾病、憂鬱、失智呀！」。故在此介紹得舒與地中海式的健康飲食方式，讓大家可以享用美食亦能保持均衡營養，度過一個健康的中秋節！



江秋蓉組長表示，中秋應景美食種類眾多，民眾可善用「得舒」及「地中海飲食」的飲食方式，在享受美食的同時，也能均衡攝取營養。

柳營奇美醫院營養科江秋蓉組長表示，「得舒」（DASH，Dietary Approaches to Stop Hypertension）是一種可防治高血壓的飲食方式，即使是一般健康者也非常適合一起來執行。而「地中海飲食」（Mediterranean diet）則是生活於地中海沿岸的國家的飲食習慣，經調查發現地中海附近的居民食用這類飲食

模式，心血管疾病少見，故命名為地中海飲食。另外，許多研究也發現，遵循地中海飲食，可降低憂鬱與失智的風險。

得舒的飲食原則是每日高量蔬果 5+5、選擇適量全穀雜糧類、低脂或

無脂乳製品、低脂家禽及魚類、吃堅果用好油。而地中海飲食原則是每餐五穀雜糧 1~2 份、蔬菜至少 2 份、水果 1~2 份、橄欖油 1 匙（富含單元不飽和脂肪）；每天吃乳製品 2 份、堅果種子類 1~2 份、使用天然香料調味；每周吃海鮮及豆類各至少 2 份、雞蛋 2~4 份、白肉 2 份；少量吃，甜食小於 2 份、紅肉小於 2 份、加工肉品小於 1 份。以下介紹兩項「得舒」飲食的應節食譜及料理方式。

首先可來個「蛤蜊絲瓜」：將蛤蜊吐沙、絲瓜削皮切片、薑切絲，三樣食材一起放入鋁製盒加蓋即可放在炭火上烤，熟了即可食用，味道非常鮮美，也不須額外再加調味料。再來個「鮮菇總匯」：將鮮香菇、金針菇、雪白菇、鴻喜菇等菇類加鹽、黑胡椒放入鋁製盒加蓋即可放在炭火上烤，烤好後放冷加些橄欖油

即可。以上兩道菜，當餐至少吃 1 碗以上，即可獲得蔬菜 2 份以上，也就符合得舒飲食每日高量蔬果，地中海飲食每餐蔬菜至少 2 份、橄欖油 1 匙及每周吃海鮮。

接下來「烤大蛤蜊、鮮蝦」，兩者很快就熟，蛤蜊不須再調味就很鮮美，鮮蝦則可放些海鹽調味。以上兩道菜，大蛤蜊可吃 6 個（約 60 克）或草蝦 6 隻（約 30 克），約可攝取 2 份海鮮量，即符合得舒飲食低脂海鮮，地中海飲食每周吃海鮮至少 2 份。另外，烤肉可選里肌肉，先用大蒜、醬油醃半小時後即可烘烤，不須再刷醬料，可撒些迷迭香增加風味，建議吃



江秋蓉組長表示，得舒飲食的飲食方式與地中海飲食相似，民眾只要能掌握其原則及份量，也能無負擔地健康吃，快樂過中秋！

1~2 片，即符合地中海飲食每天使用天然香料調味，紅肉小於 2 份。

再來是「烤地瓜、玉米」，地瓜烤軟熟不須調味即可食用，重點使用小火烤，因為大火烤易使外面焦黑裡面還沒熟；玉米則可帶 2~3 層皮烤，重點須將皮外的鬚去除，烤前先浸泡 10~15 分鐘清水，放置高溫烤區烤 8~10 分鐘即可。當餐可吃 1 條小地瓜或 1 條小玉米，即符合得舒飲食選擇適量全穀雜糧類，地中海飲食每餐五穀雜糧 1~2 份。

而平常聊天時可吃些堅果類約 1 湯匙，即符合得舒飲食，地中海飲食每天堅果種子類約 1~2 份。也可吃文旦約 3~4 片或大柚子 2 片，符合得舒飲食每日高量蔬果，地中海飲食每餐水果 1~2 份。最後，再來吃點月餅或蛋黃酥，最好大家分著吃，也亦符合地中海飲食少量吃，甜食小於 2 份。

江秋蓉組長提醒，不論是「得舒」飲食或是「地中海」飲食都是需要吃大量蔬菜，每餐最好 1 碗，水果則建議每天 2 碗，白飯和麵條改全穀雜



研究指出，得舒飲食可防治高血壓，而地中海飲食能防治心血管疾病、憂鬱及失智，且在執行上也不困難，亦適合一般健康的民眾。

糧類，每天吃乳製品 2 份，選擇豆類、低脂家禽、魚類、海鮮等原形食物，吃堅果用好油，少量吃甜食。以上原則其實也可以運用在日常生活上，不一定要在節慶時節或是有相關疾病時才注意飲食方式，平時養成良好的均衡飲食習慣，也有助於預防疾病的功效。