

數數看，中秋節

你多吃了幾碗飯？



=



●廣式月餅 每粒重175g/熱量668卡/含糖量111.8g
【約2碗白飯】



=



=



●芋頭酥 每粒重70g/熱量300卡/含糖量55.1g
【約1碗白飯】

●雪餅 每粒重43g/熱量116卡/含糖量21.5g
【約半碗白飯】



=



=



●蛋黃酥 每粒重55g/熱量235卡/含糖量15.6g
【約1/4碗白飯】

●廣式小月餅 每粒重65g/熱量253卡/含糖量30.9g
【約半碗白飯】



=



●綠豆椪 每粒重110g/熱量460卡/含糖量57.8g
【約8分滿白飯】



=



●鳳梨酥 每粒重55g/熱量268卡/含糖量30.6g
【約半碗白飯】

營養師的關懷與建議

- ◎月餅是高油、高糖及高熱量的食物，如何時用它才恰當？
- ◎1碗飯含澱粉60公克、熱量280大卡。（糖尿病患的血糖與食物中的澱粉有直接相關）

營養師愛的叮嚀

1. 含糖食物要定量
2. 中秋月餅要限量
3. 飲料選擇要無糖
4. 低油高纖餐餐有
5. 切記喝酒要適量
6. 血糖監測勿忽略

嶺東科技大學 學務處衛生保健組 關心您的健康