

我！要！吃！月！餅！ 但我有糖尿病.....

邱外科醫院 家庭醫學科醫師 林艾薇

月圓人團圓，中秋節將至，除了烤肉，月餅一直是中秋節最應景的美食。親友團聚時，於酒酣耳熱之際就會忍不住一口接一口地吃。別看月餅小小一顆，但它對身體的負擔可不小。因為月餅高熱量高糖分，每吃一顆，就得花上 1~2 小時的運動才能消耗掉月餅帶來的「甜蜜負擔」。

許多糖尿病患者因此感到困擾，對於自己究竟能不能吃月餅過節產生疑問；月餅之所以會讓血糖上昇，主要是因為在製作過程中會使用的材料，如麵粉、豆沙、芋泥等，皆屬於高 GI 值(升糖指數)食物，吃下肚後會讓血糖快速上升。此外，月餅使用大量的砂糖也是讓血糖升高的因子之一。若過節時一定要吃月餅，建議選擇原味、少油少鹽少糖製作的月餅，熱量跟負擔都會比較少。以下提供幾種常見月餅的含糖量及熱量，讓大家參考。



(資料來源：Heho 健康-這個月餅不簡單！5種月餅含糖量、熱量比一比)

我們不難發現，排行第一的「雙黃月餅」熱量就足足 790 大卡，吃一顆就等同吃了約三碗飯，需要走路 144 分鐘才能消耗。因此，以一名糖尿病患者，一日需要平均 2000 大卡的男性來說，一天所需要的醣類約 275 公克，即 1100 大卡，需分布在三餐的均衡飲食內，若是吃了一顆「雙黃月餅」，其多出的熱量，建議從其他地方「抵銷」，吃一個就必須少吃三碗飯。所以若是真的控制不住，嘴饞的話，還是建議月餅切成好幾份，與親朋好友一起享用，這樣吃下肚的份量不會太多，減少攝入的熱量。

然而遺憾的是，不是所有的糖尿病患者都能夠在中秋節吃月餅。像是血糖控制不好，不規則用藥，無法自己掌控飲食份量的患者，都不適合吃月餅。其實不只糖尿病患者，所有民眾在飲食上都該抱著平常心，不要因為節慶就放縱大吃，導致身體健康受到影響，得不償失。



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966