頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

月餅方程式

良辰佳節將至，能與良朋親友聚首一堂，品嚐應節食品，確是賞心樂事。月餅是最受歡迎的傳統中秋節食品之一，但所含的糖分、脂肪和熱量往往都很高，因此我們建議根據以下的方程式，有節制地享用月餅。

程式一

熱量：1個雙黄蓮蓉月餅 = 3又1/2碗白飯

營養師的建議

• 每個雙黄蓮蓉月餅（約190克）含有高達約890 千卡的熱量。

• 一般成年人每天需要攝取2,000千卡。

• 一個雙黄蓮蓉月餅所提供的熱量已超過一頓正餐的需要。

• 所以切勿過量進食！

• 建議進食分量：每次進食 = 不多於 1/8個雙黃蓮蓉月餅（間中品嚐）

程式二

脂肪含量：1個雙黄蓮蓉月餅 = 11茶匙油

營養師的建議

• 大部分月餅的脂肪含量都相當高，每個雙黄蓮蓉月餅（約190克）含有約55克脂肪（即含約百分之二十九的脂肪）。

• 月餅的餡料（例如：蓮蓉和豆沙）和餅皮常混入大量油脂。

• 酥皮更需用動物油或起酥油以達到鬆化口感，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪。

• 冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但仍含約百分之十六的脂肪。

• 所以任何一類月餅都不要吃過量！

程式三

糖分：1個雙黄蓮蓉月餅 = 11茶匙砂糖

營養師的建議

• 每個雙黄蓮蓉月餅的糖分含量高達約55克。

• 所以必須控制食量！

• 較低糖月餅的糖分雖較一般月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣需要控制食量。

• 爲避免吸收大量的糖分，吃月餅時不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶。

更多關於月餅的食物安全資訊，請 按此(月餅食物安全 (cfs.gov.hk) 瀏覽：https://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/whatsnew/whatsnew\_sfst/whatsnew\_sfst\_Mooncakes\_and\_Food\_Safety.html