

中秋烤肉怎麼吃？

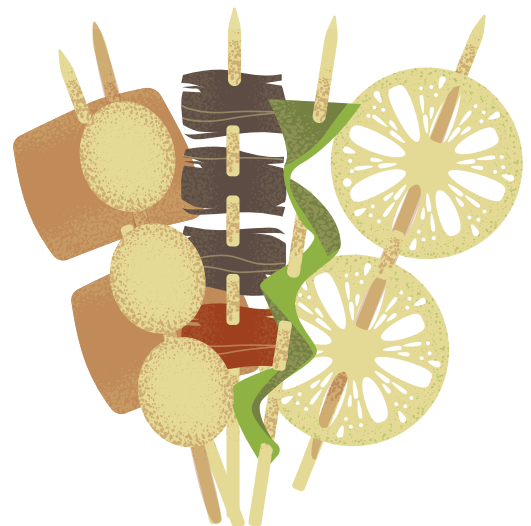
王文霆

2022/08/28

臺大醫院 營養師

中秋節為華人重要的傳統節日之一，每逢中秋人們都會回到家中與家人團聚，除了祭拜祖先之外也會根據不同的地區有各自的習俗與飲食文化，像是賞月、吃月餅、柚子等。在台灣我們也有一個很特別的飲食文化，每當碰到中秋節時家家戶戶都會團聚在一起烤肉。大多數的心臟衰竭病友在飲食上需要根據自己的狀況，適度的控制「鹽分」及「水分」的攝取。因此對於心臟衰竭的病人來說，可能會擔心自己是否能與家人一起享受團圓烤肉的樂趣並且同時也吃得安心健康呢？今天讓大家簡單的來了解一下怎麼去選擇及處理這些食物。

我們先將烤肉簡單分為4個流程，分別為**食材選擇**、**前處理**、**烤肉調味料**及**飲品選擇**。接下來就針對這些流程中可能會遇到的問題及如何處理來分析：



中秋烤肉怎麼吃？

食材選擇：天然食材鈉含量大多不高，以均衡飲食為原則，在無額外添加調味料的狀況下，每日從飲食中所攝取到的鈉含量約300-500毫克(約鹽巴1公克左右)，然而烤肉時常常會使用許多加工食品及配料，容易造成鈉攝取量超標，因此食材選擇應以天然食物為主。

類別	適合(新鮮食材)	不宜(加工食品)
豆、魚、蛋、肉類	各類生鮮豆類及豆製品、雞、豬、魚、牛、蛋、海鮮	加工肉品/食品：貢丸(丸類)、香腸、熱狗、素火腿、雞蛋豆腐等
全穀雜糧類	米飯、地瓜、南瓜、玉米等	麵包類、甜不辣、豬血糕等
油脂與堅果種子類	天然植物油、原味堅果種子、酪梨	奶油、沙拉醬、加工培根肉
蔬菜類	各類新鮮蔬菜(葉菜、瓜類、菇類等)	各類醃漬蔬菜(泡菜)
水果類	各類新鮮水果	各類醃漬水果、果汁

※以天然食材為主，也能減少過多油脂的攝取，避免導致血脂肪增加。

※建議少選脂肪含量高的肉品，如：豬/牛五花肉、豬大腸等



前處理(醃料)：烤肉前大多的食材需要先處理及醃製，適度的醃製能增加食物額外的風味，也能改善食物的質地，增加飲食的樂趣。然而在醃製食材時會使用許多調味料，可能導致鈉的攝取量增加。若能把握以下原則，就能減少額外鈉的攝取：

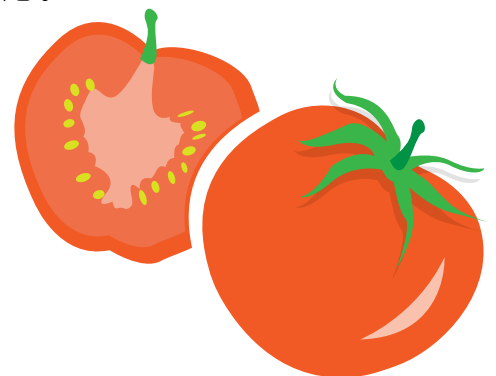
■ **減少鹹味調味料使用，酌量調味即可，避免過度調味。**

★ **調味料：**少用鹽巴、醬油、豆瓣醬、沙茶醬、烤肉醬、辣椒醬等。

■ **可多選擇非鹹味調味料及帶有特殊風味、氣味的食材。**

★ **調味料及風味食材：**白醋、水果醋、植物油、酒、蔥、薑、蒜、香菜、辣椒、胡椒、五香粉、義大利香料、百里香、九層塔、檸檬(汁)、鳳梨、柳橙、洋蔥、番茄、堅果、砂糖、蜂蜜等。

★ **其他處理：**可使用拍打、順紋/逆紋切割、調整切割厚度/大小等增加食材口感。





烤肉時調味：烤肉時應以原味食材為佳，減少烤肉醬及額外沾醬使用。若食材已有醃製過，應避免額外再刷烤肉醬及沾取額外鹹味醬料。另外可以使用具有特殊風味的食材及適量的鹽巴自製天然食材為主的沾醬(詳見前處理-調味料及風味食材介紹)。



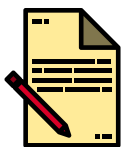
飲料/飲品：烤肉時過重的調味會增加鈉的攝取，進而導致口渴。所以應以低鈉飲食為原則，減少造成水分控制不佳的狀況。此外，在飲品的選擇上也須注意飲料中隱藏的鈉。



避免(隱藏的鈉)：加鹽飲料、運動飲料、蔬果汁、能量飲料等。



適量攝取：白開水、新鮮茶葉(泡茶)



總結：

中秋團圓烤肉以選擇天然食材為主，吃食物的原型原味，減少加工食品及鹹味調味料的使用(醃製、沾取)，總量控制營養足夠即可。把握上述原則，相信各位病友也可以吃得開心又健康。