

中秋月餅

▼冰皮熱量及脂肪都比傳統月餅低。

冰皮勝老餅

當同等份量的傳統月餅和冰皮月餅比拼，冰皮又較抵吃！

余思行說：「以每100克重量作比較，傳統月餅熱量為410至430卡路里，冰皮則為290至340卡路里，平均低100卡路里。故以熱量計，自然是冰皮抵。」

「再看脂肪含量，傳統月餅每100克含約20克，即約4茶匙油，冰皮則約14克，即約3茶匙油。碳水化合物則傳統約為50克，冰皮由44至50克，相差不大。以總熱量及脂肪含量來比較，冰皮確是比傳統月餅優勝！」

在冰皮系列中，不同牌子的營養成分都差不多，當中冰皮老大哥大班的出品，熱量及碳水化合物比美心略高，對於要嚴格控制體重或碳水化合物攝取量人士，余思行說當然選低有着數。

而傳統月餅，大部分品牌的出品，營養成分相近，所以選哪一樣都沒有分別。

又到家好月圓中秋節，亦是放懷大吃時。營養師提醒大家，在開懷大啖月餅之際，亦要懂得選擇及節制。

今個中秋更是多選擇，因為在健康大潮流下，各大餅店均推出高纖、低糖月餅，到底是否更健康，更抵食呢？我們應如何選擇？營養師余思行為大家分析。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦



精明食

有細食細

要超值、有着數，當然是「有大食大」，但在健康大前提下，「有細食細」才是最實際！

余思行教路，當面前放了一個傳統大月餅及一個迷你月餅時，選後者最着數。「傳統月餅每個約重185克，迷你月餅約重90克，迷你冰皮月餅重60克，當大家習慣以1/4個為食用份量時，選擇迷你或冰皮，自能達到少吃多滋味的好處！」

◀揀迷你月餅，減少熱量吸收，當然較着數。

冰皮月餅

大班冰皮迷你朱古力心太軟月餅

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：50.3卡路里	334卡路里
蛋白質：0.5克	3克
總脂肪：2.3克	16克
飽和脂肪：0.5克	3.7克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：6.7克	45克
糖：4克	27克
鈉質：29毫克	70毫克



大班冰皮經典綠豆蓉月餅

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：50.3卡路里	334卡路里
蛋白質：0.6克	4克
總脂肪：2.1克	14克
飽和脂肪：0.7克	4.5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：7.2克	48克
糖：4克	27克
鈉質：13毫克	88毫克

大班冰皮迷你流沙芝麻豆蓉月餅

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：57.7卡路里	383卡路里
蛋白質：0.6克	4克
總脂肪：2.6克	18克
飽和脂肪：0.5克	3.4克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：7.8克	52克
糖：4.2克	28克
鈉質：9.8毫克	65毫克



大班冰皮迷你抹茶紅豆月餅

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：52卡路里	349卡路里
蛋白質：0.5克	3.3克
總脂肪：1.7克	15克
飽和脂肪：0.6克	3.8克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：7.7克	51克
糖：4.2克	28克
鈉質：11毫克	70毫克



大班冰皮官燕綠豆蓉月餅（標準裝）

每個重量：135克	
食用份量：33.75克（1/4個） 100克（2/3個）	
熱量：109卡路里	324卡路里
蛋白質：1.6克	5克
總脂肪：4克	12克
飽和脂肪：1.2克	3.5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：16.6克	49克
糖：8.5克	25克
鈉質：26毫克	77毫克



美心皇牌枕果冰皮（迷你）

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：45卡路里	304卡路里
蛋白質：0.7克	5克
總脂肪：1.7克	11克
飽和脂肪：0.3克	2克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：6.9克	46克
膳食纖維：0.5克	3.3克
糖：3.4克	22克
鈉質：7毫克	46毫克



美心特濃朱古力石板街冰皮（迷你）

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：46卡路里	304卡路里
蛋白質：0.6克	4克
總脂肪：1.7克	11克
飽和脂肪：0.6克	3.9克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：7.2克	48克
膳食纖維：0.8克	5.3克
糖：3.6克	24克
鈉質：11毫克	73毫克



美心栗子粒粒冰皮（迷你）

每個重量：60克	
食用份量：15克（1/4個） 100克（1 2/3個）	
熱量：44卡路里	290卡路里
蛋白質：0.5克	3.3克
總脂肪：1.7克	11克
飽和脂肪：0.2克	1.3克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：6.6克	44克
膳食纖維：0.4克	2.6克
糖：3.3克	22克
鈉質：7毫克	46毫克



點食先健康?

中秋佳節美食當前誘惑難擋，不過余思行提醒以下人士應注意：

高纖月餅唔老土

昔日被認為是長者才愛吃的棧仁月餅或五仁月餅，今天成為追求健康人士的新寵。

「由於果仁含豐富纖維及健康的脂肪酸（單元不飽和脂肪酸），平日當小吃是上佳選擇；如今以它來做月餅餡，可減少混入大量糖的蓮蓉餡及含膽固醇的蛋黃份量，此消彼長下成分就更健康。」余思行說。

「熱量方面，同樣與傳統月餅相差不大，每100克408至429卡路里；奇華的高纖迷你果仁月餅脂肪雖然高（26克），但8成是靚脂肪，不應純以含較高脂而不選它；而碳水化合物方面，美心低糖棧仁月為59克，奇華高纖果仁則為36克，需控制碳水化合物攝取量人士就選後者較着數。

「而纖維方面，奇華的每100克達7克纖維，從高纖角度看實在抵吃！」囍

▼ 果仁除了含高纖維，其單元不飽和脂肪酸亦能保護心臟。

4 健康人士或keep fit人士，以月餅作為小吃，每日控制在100至200卡路里。如果真的非常愛吃，或可減少正餐進食份量，例如吃少一碗飯（約220卡路里），換取1/4個傳統月餅的quota；另一個方法是增加運動量，例如急步行30分鐘，就可消耗150卡路里。

余思行說，中秋節當然要開懷進食，偶然一次放肆也不為過，但如果日日月餅當飯吃，就會積肥脂！記住每多攝取3,500卡路里，便會多一磅脂肪！

1 有高膽固醇人士要注意脂肪攝取量，特別是飽和脂肪，應以愈低愈好。而大部分月餅都不含反式脂肪。冰皮與傳統比較，以冰皮含較少脂肪。建議要控制總脂肪量，每日進食不宜超過約1/4個傳統大月餅。

2 三酸甘油酯過高人士，油分及糖分攝取量均要注意，所以應參考能量，每日進食100至200卡路里為標準。

3 糖尿病人最重要控制碳水化合物，如以月餅作小吃，可以與日常小吃作換算，女士每次可進食10至20克碳水化合物，男士可進食10至30克，即約1/4個傳統大月餅，或半個迷你月餅。

低糖月餅確係好

各大牌子都推出低糖類月餅，余思行研究成分及與傳統月餅比較後，認為值得推介。

「雖然從熱量上判別，傳統月餅及低糖月餅相差不大，均為每100克410至430卡路里，表面好像沒着數。但低糖月餅採用氫化葡萄糖漿或麥芽糖醇，兩者都是經改變分子結構的長鏈碳水化合物，屬於低升糖指數食物，升糖指值（Glycemic Index）為26，相比GI值為100的葡萄糖，進食後不會引起血糖大波幅上落，故無論對一般健康人士或糖尿病人都有利。」余思行說。

而更着數的是，糖醇類進入人體後只有一半被吸收，餘下一半被排出。即是如果它註明每食用份量提供20克碳水化合物，實際被人體吸收的只有10克，對需要控制血糖人士極有利！

▼ 低糖月餅所用的糖醇均屬低升糖指數，有助穩定血糖。

健康月餅

傳統月餅

奇華麥芽糖醇高纖迷你果仁月

每個重量：60克	
食用份量：30克（1/2個）100克（1 2/3個）	
熱量：130卡路里	429卡路里
蛋白質：3.8克	13克
總脂肪：7.8克	26克
飽和脂肪：1.3克	4.3克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：11克	36克
膳食纖維：2.1克	6.9克
糖：2.8克	9.2克
鈉質：9毫克	30毫克

奇華麥芽糖醇低糖迷你蛋黃純白蓮蓉月餅

每個重量：60克	
食用份量：30克（1/2個）100克（1 2/3個）	
熱量：97卡路里	393卡路里
蛋白質：2.2克	7克
總脂肪：6.1克	20克
飽和脂肪：1.2克	3.9克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：14克	46克
糖：1克	3.3克
鈉質：26毫克	86毫克

美心低糖棧仁蓮蓉月餅

每個重量：90克	
食用份量：22.5克（1/4個）100克（0.9個）	
熱量：92卡路里	408卡路里
蛋白質：1.3克	6克
總脂肪：3.8克	17克
飽和脂肪：0.8克	3.5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：13.3克	59克
膳食纖維：0.5克	2.2克
糖：0.3克	1.3克
鈉質：1毫克	4毫克

美心低糖蛋黃蓮蓉月餅

每個重量：90克	
食用份量：22.5克（1/4個）100克（0.9個）	
熱量：97卡路里	430卡路里
蛋白質：1.7克	8克
總脂肪：4.9克	22克
飽和脂肪：1.1克	4.8克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：11.4克	50克
膳食纖維：0.7克	3.1克
糖：0.3克	1.3克
鈉質：17毫克	75毫克

奇華迷你蛋黃金黃蓮蓉月

每個重量：60克	
食用份量：30克（1/2個）100克（1 2/3個）	
熱量：123卡路里	410卡路里
蛋白質：2.6克	9克
總脂肪：5.9克	19克
飽和脂肪：1.3克	4.3克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：14.9克	49克
糖：9克	30克
鈉質：23毫克	76毫克

東海堂雙黃白蓮蓉月餅

每個重量：185克	
食用份量：46.25克（1/4個）100克（約半個）	
熱量：194卡路里	419卡路里
蛋白質：3.2克	7克
總脂肪：9.7克	21克
飽和脂肪：2.3克	5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：23.1克	50克
膳食纖維：1.4克	3克
糖：14.3克	31克
鈉質：42毫克	91毫克

美心雙黃蓮蓉月餅

每個重量：185克	
食用份量：46.25克（1/4個）100克（約半個）	
熱量：194卡路里	419卡路里
蛋白質：3.7克	8克
總脂肪：9.7克	21克
飽和脂肪：2.3克	5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：23.1克	50克
膳食纖維：0.9克	2克
糖：13.4克	29克
鈉質：37毫克	79毫克

美心雙黃白蓮蓉月餅

每個重量：185克	
食用份量：46.25克（1/4個）100克（約半個）	
熱量：194卡路里	419卡路里
蛋白質：3.2克	7克
總脂肪：9.7克	21克
飽和脂肪：2.3克	5克
反式脂肪：0克	0克
碳水化合物：23.1克	50克
膳食纖維：1.4克	3克
糖：14.3克	31克
鈉質：42毫克	91毫克