中秋月餅如何吃得健康？

澳洲註冊營養師鄺柏羲表示，不要以月餅「醫肚」，無論新派或傳統月餅都是高熱量及高糖分，進食過量會帶來健康問題。

健康飲食 記者：Karena 攝影（部分圖片）：Janice、Karena

中秋假期當然要吃月餅應節。面對餡料款式眾多的新興月餅，既難以抗拒，又會擔心熱量過高、糖分超標等問題。如何能解饞之餘，又吃得健康？記者專訪澳洲註冊營養師鄺柏羲，拆解各款新式月餅的營養成分，提供吃月餅的選擇及建議，分享消滯及節後消脂貼士，並推介三款低脂營養食譜，教讀者吃得健康精明。

月餅是中秋必備節慶食品，然而若吃得沒有節制，隨時禍從口入。

近年興起不少新式餡料月餅，如流心奶黃、榴槤、朱古力、紫薯、芝麻等，它們與傳統月餅相比更健康嗎？鄺柏羲表示：「新式餡料的月餅比傳統月餅略爲健康，如外皮只是由麵粉製成，沒有加入豬油，脂肪和飽和脂肪的含量較低。糖分含量則視乎餡料類別，果味或朱古力味的餡料其實與傳統蓮蓉月餅只有少量分別。流心奶黃是最不健康的一款餡料，熱量甚高，每100克流心奶黃有382卡路里，最接近傳統月餅。除了脂肪含量高外，它的飽和脂肪比例亦很高，對心血管的影響較大，因此應避免過量進食。」

低糖、純素月餅更健康？

近年市面出現「麥芽糖醇」低糖月餅或純素月餅，有指比起傳統月餅更爲健康。鄺柏羲認爲：「麥芽糖醇是代糖的一種，一般的糖分每克含4卡路里，而麥芽糖醇每克含大約2至3卡路里，熱量只是普通糖分的50%至75%。採用麥芽糖醇來代替蔗糖，有助降低熱量的攝取，但因爲人體沒有酵素去分解麥芽糖醇，所以最後會落入大腸，被益菌發酵，過程中會產生氣體，過量攝取會引起氣脹或腹瀉。純素月餅以豆類、種子、堅果、植物油製成，不飽和脂肪和膳食纖維含量較多，相對營養價值較高，但並不等於較低卡，因爲糖分也算是素食，糖分含量有機會與傳統月餅相若。」有些純素月餅以豆蓉及水果泥作餡料，加入大量砂糖及糖漿，糖分含量可能大增，而低糖月餅只是糖分低，如果脂肪含量高，一樣有致肥危機。因此，無論低糖、純素與否，建議淺嘗爲妙。

月餅營養標籤列表

月餅種類（每百克）	熱量（千卡）	糖（克）	脂肪（克）
流心奶黃	382	20.4	19.1
榴槤	253	25.3	7.3
朱古力	333	26.9	12.6
麻糬紅豆	358	25.8	15.8
紫薯	343	29.7	9.1
芝麻	380	24.7	19.3
雙黃蓮蓉	432	37	24

列表參考食物安全中心月餅營養標籤，以上數值會因應個別品牌而有所不同。

宜控制食用分量

月餅屬高糖、高脂、高熱量食品，過量攝取不但會令體重上升，亦會增加高血糖、高血脂及高血壓的風險，或令胃部不適、腹脹。要吃得健康，最重要是做好分量控制，鄺柏羲分享吃月餅健康貼士：「以傳統月餅的大小計算，每次最多吃1/4個，比較小的冰皮或奶黃月餅，每次最多1/2個，這樣便能把熱量控制在100至200卡路里內，只佔每日總熱量攝取約十分一，降低致肥風險。不少人爲了減低過量進食月餅對體重的影響，會不吃正餐來補償，其實這樣做更不健康，因爲月餅的營養價值低，只宜作爲小食，不應代替正餐，可以選擇減少下一餐的碳水化合物和油分攝取，以作出平衡，盡量維持原有蛋白質及蔬菜的分量。」三高人士、有脂肪肝的人更應淺嘗，避免過量進食月餅。

吃月餅消滯貼士

很多人吃月餅時會配搭茶或清水消除膩滯感，喝茶是否有消脂或控制血糖的效果？鄺柏羲解釋：「熱茶給人解膩的感覺，但並沒有消脂功效，亦未能有助控制血糖。茶含有豐富抗氧化物，雖未能消脂，但對心血管健康有正面影響，在進食含高飽和脂肪的月餅後，喝兩口茶，也是護心好辦法。」除了茶飲外，吃柚子、楊桃、梨、柿子等應節水果亦有助消滯，然而也要注意不要進食過量，鄺柏羲指出：「水果含有果糖，熱量亦高，過量攝取一樣會引致超重問題，對糖尿病患者並會造成血糖過高的情況。建議每日進食2份水果便可，糖尿病人士更要注意進食水果的時間，建議放在餐與餐之間進食，有助穩定血糖。另外，楊桃和柿子是鉀質比較高的水果，患腎病的人更要注意，若要進食建議先諮詢醫生或營養師的意見。」

吃月餅時配普洱茶有助消滯。

節後消脂方法

若中秋期間進食過量，節後可吃得清淡一點，平衡脂肪攝取，鄺柏羲建議：「節日過後可以多選擇焓、蒸、焗的方法烹調，減少煮食油的使用。若果是外出用膳，則要盡量避免醬汁，建議多選擇清湯的湯粉麵類，又或者是不須煮熟的食物如壽司和沙律，以減少整體脂肪攝取。」鄺柏羲推介節後消脂食譜（**見另文**），有助平衡過節時攝取過多的脂肪與熱量。

楊桃應節又低卡，是消滯的好選擇。

節後低脂營養食譜

南瓜湯

南瓜湯

材料：南瓜500克、白洋蔥1個、雞湯600毫升、橄欖油3茶匙、奶300毫升，雜香料（Allspice）、鹽、胡椒粉各少許。

做法：先把南瓜和洋蔥去皮、切粗粒。放3茶匙橄欖油在大熱鍋中，以中慢火把洋蔥粒炒約十分鐘或至軟身。加入雞湯煮滾後，放入南瓜粒，以文火烹煮至變軟，再用攪拌器打勻。將南瓜蓉放入煲內，加奶、香料、鹽和胡椒粉煮熱即可。

鮮蝦豆腐粉絲煲

鮮蝦豆腐粉絲煲

材料：海蝦300克、豆腐350克、粉絲1包、雞湯500毫升、京蔥1棵、蔥1棵、紹酒1湯匙，胡椒粉、蒜蓉、鹽各少許。

做法：將蝦去殼去腸，蝦殼和蝦頭加蒜蓉落鑊炒香，加入雞湯中火煮約10分鐘，過程中可輕輕壓出蝦頭內蝦膏，令湯底更鮮味。撈起蝦殼，放入粉絲、蝦肉、豆腐，再加紹酒、胡椒粉、鹽調味，中火將粉絲煮至軟身即可。

鹹檸檬陳皮蒸烏頭魚

鹹檸檬陳皮蒸烏頭魚

材料：鹹檸檬1個、陳皮1/3塊、烏頭魚1條、蔥花10克，鹽、麻油、豉油、花生油各少許。

做法：陳皮切絲備用。鹹檸檬以清水滾開至出味，取出切絲備用。烏頭魚處理好後以鹽、花生油拌勻上碟，將鹹檸檬片、陳皮絲平鋪在魚身上，入蒸爐大火蒸8分鐘，取出撒蔥花和放入適量豉油、麻油即成。

漫話中醫 吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。

淡淡菊花香 悠然見南山

中國人喜愛菊花已有悠久的歷史，它給人們帶來防病治病的功效，而且對陶冶情操也有良佳作用。古代名士有「芳熏百草、色艷群英」的讚語，古人在讚菊、賞菊、用菊、食菊方面，在古書文章常有所見。如「苗可以菜、花可以藥、囊可以枕、釀可以飲」的描述。古代愛國詩人屈原的筆下也有「夕餐秋菊之落英」之詩句。李時珍在《本草綱目》中說菊可「利五脈、調四肢、治頭目風熱、腦骨疼痛、養目血、去翳膜，主肝氣不足」，指出了菊花的藥用價值。

菊花性味甘、苦，微寒。入肺、肝經。其功效有疏散風熱、明目、清熱解毒、平肝陽。在臨床上常用於外感風熱、發熱、惡寒、頭痛等症，亦用於目赤腫痛、瘡瘍腫痛及肝陽上亢引起的頭暈、目眩、頭痛等，具有平降肝陽之作用。古代文獻記有：《本經》：「主諸風頭眩、腫痛、目欲脫、淚出」。《隨息居飲食譜》：「清利頭目、養血息風、消疔腫」。《本草便讀》中說：「平肝疏肺、清上焦之邪熱、治目祛風、益陰滋腎」。從藥理上來說，菊花有降血壓作用，對葡萄球菌、鏈球菌、痢疾桿菌、人型結核桿菌、流感病毒及皮膚真菌在體外均有抑制作用。

菊花入藥，主要分白菊、黃菊、野菊。白菊味甘，清熱稍弱，但長於平肝明目。黃菊味苦、瀉熱較強，常用於疏散風熱。野菊味甚苦，所以清熱解毒作用更強。民間把它稱爲「藥中聖賢」。菊花不但是中藥一味，也是古人及現代人「細品菊茶、明目養身」的佳品。唐代高僧曾以詩笑世俗習於飲酒，卻不知飲菊花對身體的補養之道時說：「九日山僧院，東籬菊也黃。俗人多泛酒，誰解助茶香」詩句。

菊花茶確爲養性怡情之品，手捧清香淡淡的菊花茶，邀三五知己好友、暢談古今、笑說人生。或寧靜觀賞，淡淡黃綠菊花水中慢慢展放，將自己帶入靜怡心靜的世界。

古人還有釀製菊花酒的風俗，那時重陽有插菊花的習俗，而飲菊花酒也是重陽佳節必飲之品。據漢代《西京雜記》中說：「菊花舒時並採莖葉、雜黍米釀之、至來年九月九日始熟，就飲焉，故謂之菊花酒」。

另外，食用菊花由來已久，早在春秋戰國已開始，但把菊花吃出名堂是在宋代。那時，不但有御廚專做宮廷菊花宴，在民間也經常以菊宴款待親朋好友。據說蘇東坡就曾擺菊花宴謝恩師歐陽修，留下「一菜一詩」的佳話。宋末元初的鄭思肖也有「道人四進花爲糧，骨生靈氣身吐香，聞到菊花大歡喜，拍手笑歌頻癲狂」的讚菊宴之詞句，可見當時食菊之盛景。

今天在河南開封也推出「宋都菊花宴」，成爲開封的飲食文化。此外，廣東食菊也很有名，將菊花拌入肉糜中，製成菊花肉圓，別有風味，一到秋季，廣東食餚中常有菊花春卷、菊花絲炸鵪鶉、菊花羹等。

在江浙一帶，人們喜歡吃菊花嫩苗，將嫩苗或花瓣在滾水中泡上一、二分鐘後撈出，加入醋、生粉，放入油鍋，加入糖、鹽急炒，香氣撲鼻；也有人愛吃菊花腦（變種的野菊花），亦有人喜歡用菊花嫩尖涼拌或燒湯，味道也十分鮮美。

現在市場上供應的菊花，最常見的有浙江桐鄉和湖州的杭白菊、德清的德菊、安徽黃山的貢菊、亳州的亳菊、滁州的滁菊、歙縣的微菊。還有四川中江的川菊、河南的懷菊、河北的祁菊都有很好的藥效，在全國久負盛名。

中醫防癌 徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。

鼻咽癌治療中的中醫減毒治療

早中期鼻咽癌患者需要接受根治性電療或電療和化療聯合治療。當鼻咽癌出現中下頸部淋巴結轉移，或出現鼻咽周圍組織廣泛轉移，或出現癌組織向鼻咽後壁侵犯頸椎或向頂壁侵犯顱底骨，都屬於局部晚期鼻咽癌。局部晚期鼻咽癌在制訂治療方案時，多以紓緩治療爲主要目的，給以電療和化療聯合治療。

局部晚期鼻咽癌，採取電療和化療聯合治療方案，有臨床治癒機會。研究顯示，電療和化療聯合治療，療效較單純電療或化療爲高，但不良反應也相應增加，體質較好的中青年癌症患者或可耐受，體質較弱或老年癌症患者則要慎重使用。

臨床常見電療和化療聯合治療所導致的不良反應有疲勞無力、食慾不振、腹脹、腹瀉、失眠，以及口咽、咽喉和舌頭表面黏膜糜爛疼痛，嚴重時吞嚥疼痛，影響飲水、進食，面頰部、上頸部電療輻射區域內皮膚出現放射性皮炎。有的患者甚至會有骨髓造血抑制，出現嚴重的貧血，白血球低下；有的患者還會損傷肝臟，導致肝酵素升高。嚴重的不良反應，會影響電化療的持續進行，影響治療效果。

電療和化療聯合治療所導致的不良反應，主要是針對消化系統功能異常、睡眠障礙、口腔和舌黏膜潰瘍糜爛疼痛、肝酵素升高、腎功能下降以及骨髓造血抑制等不良反應。

有人擔心，癌症病人在電療和化療治療期間使用中藥材，會導致肝酵素升高、骨髓造血抑制等，影響到電療和化療聯合治療計劃的正常進行。這種擔心是對的，中藥材使用不當，沒有辨證治療，藥不對證，就有可能加重不良反應。或者中醫施治者不清楚在鼻咽癌患者接受電化療期間，中醫藥應該如何辨證配合，而是一味地攻伐癌症，傷害臟腑氣血功能，加重電療和化療聯合治療的不良反應。

在鼻咽癌電療和化療聯合治療期間，辨證使用中醫藥治療，可減輕電療和化療導致的不良反應，還可以改善癌症患者的生活品質，提高抗癌治療完成率，這在一些臨床隨機對照研究中已經證實。中醫認爲，電療輻射在殺滅癌症細胞時，照射範圍內的氣血經絡受損，內生熱毒病邪，化腐成瘍。同時使用化療藥物後，化療藥直接殺死癌細胞，增強輻射治療作用，電療和化療殺死癌細胞的治療作用被協同增強。大量壞死組織和壞死癌細胞結聚，刺激白細胞聚集，導致局部產生炎症反應。這種炎症反應可類比爲中醫證候中「氣血瘀結，熱毒熾盛」。中醫辨證治療給以「清熱解毒、理氣活血」治法，可清除患者體內淤積的熱毒、瘀血和腐敗壞死等代謝產物，減輕不良反應。

說一病案。男性，35歲，患鼻咽低分化鱗狀細胞癌。癌組織生長於鼻咽後壁，侵犯頸椎，頸部淋巴結轉移。患者接受電療和化療聯合治療。一周後，出現精神高度緊張、食慾減退、噁心欲嘔和渾身無力等不良反應較重，患者欲停止電療和化療聯合治療，希望中醫藥治療。中醫四診後認爲，患者癌細胞活躍度高，生長快，侵襲性強。而中醫藥殺死癌細胞作用弱，難以抑制生長速度較快的癌細胞。患者治療僅一周即有較嚴重不良反應，是由於電療和化療影響到臟腑經絡功能，導致精氣血津液化生和代謝所致。同時，其所患癌症細胞生物活性高，生長活躍，更加容易被電療輻射和化療藥物殺死，短時間內生成較多細胞壞死物質所致。

建議患者繼續接受電療和化療聯合治療，同時接受中醫藥輔助治療和中醫生活起居調理以及藥膳療法，調節臟腑經絡功能，增強精氣血津液化生和代謝，祛除體內熱毒、瘀血和腐敗壞死等代謝產物，減輕不良反應。後患者在中醫藥輔助治療配合下，堅持完成電療和化療聯合治療計劃。治療後一個月、三個月和六個月，回醫院檢查均未見癌症組織，EB病毒抗體檢驗亦未見升高。