



活力快訊



一年一度的中秋節又到了。除了玩燈籠，相信大家也必定會品嚐應節食品。當中最受歡迎可算是月餅，但它的熱量和脂肪含量較高，想食得較健康，不妨參考以下的建議：

以雙黃白蓮蓉月餅為例，一個約重190克，含有約840卡路里，約55克糖份(約11茶匙糖)及約55克脂肪(約11茶匙油)。以一般成年人每天需要攝取2,000千卡熱量計算，一個雙黃白蓮蓉月餅所提供的熱量已超過一頓正餐的需要。若果每日進食一個月餅，所攝取的脂肪已超過每天總攝取量10至13茶匙油的上限。所以建議大家每次進食不多於1/8 個雙黃白蓮蓉月餅。

另外，應盡量避免購買含較多飽和及反式脂肪的酥皮月餅。進食時，宜以清水或清茶代替糖份較高的飲料如汽水或果汁，避免吸收多餘的熱量。





現時市面上除了傳統的月餅之外，冰皮月餅及雪糕月餅也越來越受人歡迎。而且味道更包羅萬有，有流心奶黃、藍莓及燕窩等不同口味的選擇。不過，冰皮及雪糕月餅的安全風險較經過烘焙的傳統月餅為高。要吃得安心又開心，必需注意月餅的運送及貯存方式，宜購買受過嚴格溫度控制的，以減低細菌滋生。

食物安全貼士

- 注意售賣店鋪陳列雪櫃的貯存溫度；冰皮月餅要存放在攝氏4度或以下的冷櫃內，而雪糕月餅則應存放在攝氏零下18度或以下的冰櫃。
- 購買冰皮月餅或雪糕月餅後，應儘快回家把月餅存放在適當溫度的雪櫃內，並妥善包好，避免交叉污染及避免細菌在攝氏4度至60度的危險溫度範圍內快速繁殖。
- 冰皮月餅或雪糕月餅在室溫擺放超過兩小時後便應棄掉。

最後，提提大家應每餐只預備足夠份量的月餅，又或者轉贈剩餘節慶食物給有需要人士以減少廚餘。

