

月餅點揀好？

又到中秋節，是個享受月餅的月份呢！無論看電視，還是地鐵內、電梯旁邊、月台都見到很多月餅廣告，而大家又知道如何選擇較健康的月餅？



雙黃蓮蓉月餅

在製作蓮蓉餡料的過程中，需加入不少砂糖、油、麥芽糖。一個約有732卡路里。

迷你冰皮月餅

餅皮以糯米粉、麵粉製成。餡料多以紅豆蓉或綠豆蓉作材料。某些牌子會加入果醬、果凍等，以增加口感和特色。一個約有232卡路里。



五仁月餅

它的主要成份為5種果仁，包括：瓜子仁、杏仁、核桃、芝麻及欖仁。一個約有800卡路里。

比較以上三款，以餡料成份較簡單的迷你冰皮月餅最為健康。根據食物安全中心，每一百克雙黃蓮蓉月餅，平均含二十二克脂肪；五仁月餅平均含四十八克脂肪，比每一百克迷你冰皮月餅含十一克脂肪較不健康。

另外，迷你冰皮月餅以糯米粉、麵粉製成，餡料多以低糖食材如綠豆蓉作材料，比用蓮蓉或果仁作餡料來得健康。不過現時某些牌子也會加入果醬、果凍等額外食料，以增加口感和特色，同時會增加糖份。因此進食時要注意份量，避免墮入致肥陷阱。

建議進食月餅時，宜與人分享。最多每次淺嘗**1/4**個月餅。還要就得把包裝回收~以免增加浪費。

