

# 房協友里通訊

## 2022年9月

### 「食得有營過中秋」

農曆八月十五日中秋節是中國一大傳統節日，良辰佳節，與親朋好友聚首一堂，品嚐應節食品，確是賞心樂事。月餅是最受歡迎的傳統中秋節食品之一，但所含的糖分、脂肪和熱量往往都很高。因此，我們提供一些享用月餅時的小貼士，讓我們食得開心、食得健康。

## 中秋飲食小貼士

### 揀選月餅：

留意各款月餅營養標籤，比較當中的脂肪、糖分比例，選擇比較低糖、低脂及低熱量的產品。

#### 雙黃白蓮蓉月餅標籤

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 16	
Serving Size / 食用分量: 1/4 Piece 個 (46.25g / 克)	
	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	190kcal千卡 / 795kJ千焦
Protein / 蛋白質	3.2g / 克
Total Fat / 總脂肪	10.2g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	2.1g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	21.4g / 克
- Sugars / 糖	15.0g / 克
Sodium / 鈉	52mg / 毫克

#### 低糖蛋黃白蓮蓉月餅標籤

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 24	
Serving Size / 食用分量: 1/4 Piece 個 (22.5g / 克)	
	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	100kcal千卡 / 419kJ千焦
Protein / 蛋白質	1.5g / 克
Total Fat / 總脂肪	5.5g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	1.2g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	11.2g / 克
- Sugars / 糖	0.6g / 克
Sodium / 鈉	17mg / 毫克

### 適時享用：

避免早上空肚、晚飯後吃月餅，以免出現胃脹、腸胃不適，建議於下午茶時段淺嚐月餅。

### 食用分量：

傳統月餅(雙黃蓮蓉、豆沙等)每次食用1/8個(間中品嚐)，迷你月餅及冰皮月餅每次可食用1/4個。

### 飲品配搭：

宜配搭清水 / 無糖清茶，不宜配搭汽水、果汁或糖水等。

### 水果配搭：

揀選富含水溶性纖維的食物，如火龍果、楊桃及柚子等。

