

健康團圓過中秋

文／馬偕紀念醫院營養醫學中心淡水營養課營養師蘇怡靜

中秋節闔家團圓，相聚共享月餅、柚子和烤肉是一大樂事，但過去曾有媒體調查中秋節過後，民眾體重竟增加0.5~2公斤。如何享受過節氣氛又可以吃得健康不變胖？大啖中秋節烤肉與月餅時可以注意哪些事，如果本身是三高族群又該留意什麼！

中秋烤肉聰明吃

烤肉時建議多選擇低脂肉類，例如：雞胸肉、豬里肌肉、牛腱肉與魚肉等，並避免選用香腸、熱狗與火腿等加工肉品，也可以先將肉切薄片與小塊後水煮、蒸或微波至半熟，再開始燒烤，減少食物燒焦而產生致癌物的機率！另外，準備結球高莖、美生菜等，洗淨後可代替吐司包肉片吃，不僅口感清爽，更可以增加纖維攝取。

烤肉前可使用蔥、薑、蒜頭、孜然香料與少許醬油醃肉入味，避免使用高熱量、高鈉的市售烤肉醬；如果必須使用市售烤肉醬，也可以利用檸檬汁或開水來稀釋以減少鈉攝取。烤海鮮類時需注意像蝦頭、蟹膏和卵黃等膽固醇含量較高，避免攝取過量。挑選飲料時可選用無糖綠茶、麥茶與烏龍茶等茶飲取代含糖飲料，不但可以去油解膩，也可避免攝取過多熱量。

中秋月餅健康吃

傳統月餅為高糖、高油、高熱量的食物，以大家喜愛的蛋黃酥為例，一顆60克，脂肪高達17克，含糖量約20克，熱量約有285大卡；以60公斤的健康成年人來說，這樣的熱量需健走1小時才可消耗掉。選購月餅時建議查看營養標示，選擇熱量、油脂含量較低的月餅，並把握多人分食的原則，享受好吃的月餅又不會攝取過多熱量。

如果家中有烤箱也可嘗試自製低熱量蛋黃酥，先減少兩成蛋黃酥的食材量，做成0.8顆的大小，並用地瓜搗成泥取代烏豆沙，蛋黃由1顆減量為半顆，整體熱量則由原本的280大卡降為150大卡。

牙口不好的民眾與慢性腎臟病人也可以嘗試製作冰皮月餅，冰皮月餅外皮軟，內餡可選

用香蕉與南瓜等軟質食材；慢性腎臟病人則可選擇蘋果與鳳梨等低磷鉀食材。一顆冰皮月餅40~50克約70~80大卡，熱量不高，也是想吃月餅時的好選擇。

三高中秋怎麼吃

中秋節到了，提醒三高患者必須注意按時服藥、飲食定時定量並定時監測身體各項數值，月餅多屬高脂高糖食品，食用時可以與家人分食或減量食用。而糖尿病患者烤肉時更需注意主食類食物的攝取量並增加蔬菜攝取量，如常烤的玉米、地瓜、米血糕、甜不辣等均為主食類食物，份量不宜過多；除了使用生菜包肉來增加蔬菜量外，也可準備玉米筍、茭白筍、甜椒與菇類食材。

另外，糖尿病患者一日建議食用兩份水果，等於一天僅能食用四瓣白柚或六瓣文旦，需留意避免過量攝取。若為高血脂病人，烤肉和吃月餅時須避免攝取蛋黃等高膽固醇食物並且減量使用含脂量高的醬料。而高血壓病人，除了烤肉調味料與月餅的含鈉量要注意外，也需特別留意藥袋資訊，因為心血管用藥常不能與柚子共同食用。

把握以上重點，大家就可以健康地與家人團圓賞月過中秋囉！◎



巷弄心據點

失智症家庭專屬社區服務

文／馬偕紀念醫院老年精神科諮商心理師顏亭如

當確診為失智症時，除了傳統建議的固定回診與穩定藥物治療，現在還有另一個處方籤—安排規律生活作息、到失智社區據點參加活動。現行失智症治療的金三角，分別為：藥物治療、認知促進治療團體、照顧。

社交與團體支持的重要

依中央委辦失智症流行病學研究報告，發現全台有九成以上失智者居住在家中，其中又以極輕度及輕度失智症最多，多數失智者在社區由家人照顧。家人擔心極輕度及輕度個案獨自外出發生迷路、遇到詐騙等意外事件，而選擇限制失智者出外。然而研究顯示，讓失智者獨自在家、缺少人際社交，會讓失智症退化速度加快、容易發生精神行為症狀與憂鬱現象，反而加重家人照顧負荷。

從門診到病房遇見許多失智症患者皆是家人獨力照顧，失智照顧路程遙遠、甚至有家人為了照顧而離開工作崗位，落在家屬一人肩上的照護重擔，時間一長往往造成與失智者彼此關係緊張。

馬偕失智社區服務據點

因此，設置專門為失智症家庭的失智據點服務，更希冀推廣失智友善社區的理念，讓在地老化、社區安養真實落實於我們的生活裡。馬偕失智社區服務據點有專屬個管師為失智症家庭服務，據點服務項目如下：



馬偕失智社區服務據點

失智症認知促進團體	為失智症個案規畫認知促進、緩和運動、懷舊故事、精油舒壓等失智症團體。
家屬支持團體	由心理師帶領失智症家屬透過訴說與創作途徑，家屬整理照顧失智症的生命經驗與緩解平日照護壓力。
照顧者照護課程	請失智症專業人員，規劃多元失智症照護相關課程，協助解決失智者生活照顧的疑難雜症。
專業人員諮詢服務	專屬據點個管師提供照顧相關諮詢與長照資源，陪伴失智症家庭面對照顧的種種挑戰。

如須報名可透過下方聯絡方式聯繫

士林教會失智社區服務據點	地址：臺北市士林區中正路335巷11號5樓 (士林教會教育館)	連絡電話：02-25433535#2770
淡水失智社區服務據點	地址：新北市淡水區學府路36號1樓	連絡電話：02-28094661#2766 0975-836120

服務專線

醫學美容中心：(02)2531-4135

調理餐包洽詢：(02)2543-3535 轉2450

癌症中心：台北(02)2543-3535 轉3475

淡水(02)2809-4661 轉2986

健康諮詢專線：(02)2571-3760

(09:00~12:00及14:00~17:00)

協談中心：(02)2543-3535 轉2010、2011

健康檢查中心：台北(02)2543-3535 轉2860

淡水(02)2809-4661 轉2440

醫病關係處理：台北(02)2543-3535 轉2104

淡水(02)2809-4661 轉2104

馬偕平安專線：(02)2531-0505或(02)2531-8595

人工預約專線：台北(02)2521-5291

淡水(02)2809-9495