

健康烤肉趣

俗話說月圓人團圓，中秋節家人朋友聚會最應景的活動就是聚在一起烤肉了！而在烤肉食材的選擇上，要如何吃得健康又不會發胖呢？

避免高油、高脂、加工肉類

首先在肉類的選擇上，要注意避免油脂含量高的肉類，例如牛五花、培根、香腸、雞翅等都是屬於高脂肉類，雖然吃起來口感軟嫩，但是動物油脂經過烘烤後會產生一種稱為「多環芳香烴」的致癌物，易造成胃癌、肝癌等癌症；另外選用高脂食物也會增加罹患大腸癌的風險！可多選擇花枝、柳葉魚、去皮雞腿肉等低熱量高營養價值的食材。

另外，香腸、火腿等加工肉類，可能會添加「亞硝酸鹽」作為增色防腐的功能，若同時攝取維生素C含量高的食物，則可抵消亞硝酸鹽的傷害，例如搭配新鮮蔬菜—烤甜椒、筊白筍、香菇或是在烤肉上滴檸檬汁都是不錯的方法。

避免澱粉、熱量過多之主食

而在主食的方面，烤肉常會搭配白吐司，建議可選用全麥土司並且夾入新鮮蔬菜，不僅能增加飽足感，更可以增加纖維質的攝取量。而市售四片吐司約相當於一碗白飯的熱量，但若是便利商店販賣的牛奶土司，約兩片就等於一碗白飯的熱量。

此外需特別注意的是，豬血糕也是屬於澱粉類，約一個手掌的大小及厚度等於一碗白飯，所以在享受美味的同時也需注意澱粉勿攝取過量。

用水果醬料代替高鹽分醬料

烤肉最重要的配角－醬料，大多人都會忽略醬料的重要性，傳統烤肉醬、沙茶醬等除了鹽分高之外，其中所含的油脂也是不可忽略的。建議可使用水果製成醬料例如用鳳梨、水梨，蒜頭、薄鹽醬油等用果汁機攪打均勻，便是最天然的烤肉醬汁，不僅可大大降低油脂及鹽分的攝取，酸酸甜甜的口味更可以去油解膩，也更可以提出食材本身的鮮味。

烤肉還需注意以下事項

除了食材選擇之外，還有哪些需要注意的地方呢？1.不吃烤焦的東西 2.食材勿太靠近火源 3.飲料捨棄可樂汽水，改選用無糖茶類 4.儘量選用天然食材烘烤 5.吃新鮮水果遠選比喝果汁來的好 6.食材務必烤熟再吃。

遵照上面的建議，相信大家今年中秋烤肉的時候，都可以聰明選擇，讓肥胖不上身！