

發稿日期:中華民國 105 年 09 月 12 日

發稿機關:苗栗縣政府衛生局 保健科

聯絡人:科長 廖秀慧

專案助理員 丁曉筠

聯絡電話:(037)558570

苗栗縣政府衛生局新聞稿

與嫦娥一起窈窕過中秋

中秋節將屆，如果吃膩了傳統高糖、高油糕餅的月餅(熱量約 500~600 大卡/每 100 公克)，怕攝取過多油糖及熱量，造成身體負擔，本縣由各衛生所輔導業者製作「健康月餅」，以當地食材及低卡取向，運用健康概念製作有別於傳統的月餅(熱量約 300 大卡/每 100 公克左右)供為健康採購參考，分別是卓蘭鎮堅果翡翠金磚月、銅鑼鄉雜糧地瓜乳酪月餅、公館鄉綠豆沙肚臍餅、三義鄉貓狸酥餅。

衛生局提醒民眾，中秋節吃月餅，加上賞月烤肉活動，所攝取的熱量可能超出每人生活建議熱量，若再因運動不足，容易發胖(所謂肥胖即是 BMI(身體質量指數) ≥ 27)，故建議民眾配合健走活動，以消耗多攝取之食物熱量，因為健走不需花費任何經費，也較少運動傷害疑慮，隨時都可以執行，每日行走 30 分鐘，以 60 公斤的人而言，足以消耗 165 大卡的熱量。

民眾培養規律運動習慣，多從事身體活動而提升健康體能，可達到控制體重、減低罹患心血管疾病、糖尿病及癌症風險的發生，願大家品嚐美味的同時，能搭配健走或依個人喜好選擇適量的運動，享受健康的中秋節。

<<苗栗縣政府衛生局 關心您>>