

新聞稿附件 1、市售月餅熱量比一比

品項 (重量)		廣式雙黃 蓮蓉月餅 (185 克)	廣式伍仁 蛋黃月餅 (125 克)	綠豆椪 (95 克)	滷肉 咖哩椪 (70 克)	冰淇淋 月餅 (115 克)	芋頭酥 (64 克)	烏豆沙 蛋黃酥 (55 克)	奶黃酥 (51 克)	鳳梨酥 (45 克)
熱量(個)		790	600	363	312	289	245	234	220	200
相當於多少碗飯之熱量 (每碗飯熱量 280 大卡)		2.8	2.1	1.3	1.1	1.0	0.9	0.8	0.8	0.7
脂肪(克)		39.8	35	14.1	13.8	12.1	9.2	12	10.6	8.6
每顆月餅脂肪含量為 WHO 每餐 建議上限多少倍 (以每餐 20 公克脂肪為上限)		2.0	1.8	0.7	0.7	0.6	0.5	0.6	0.5	0.4
飽和脂肪(克)		8.3	11.9	4.8	0.1	6.9	3.2	4.2	4.9	5
每顆月餅飽和脂肪含量為 WHO 每餐建議上限多少倍 (以每餐 6.7 公克飽和脂肪為上 限)		1.2	1.8	0.7	0.0	1.0	0.5	0.6	0.7	0.7
糖(克)		95.5	28.5	51	23.7	20.4	10.2	9.4	11.1	15.5
每顆月餅糖含量等同之方糖量 (顆)		19	6	10	5	4	2	2	2	3
每顆月餅糖含量占每日建議上限 多少倍 (以每日 45 公克外加糖為上限)		2.1	0.6	1.1	0.5	0.5	0.2	0.2	0.2	0.3
每天 2 顆	中秋假期 1 週(7 天) 增加公斤數	1.4	1.1	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4
消耗 1 顆 (以 60 公斤 者為例)	走路分鐘數	144	109	66	57	52	45	43	40	36
	騎腳踏車分鐘數	198	150	91	78	72	61	59	55	50
	慢跑分鐘數	96	73	44	38	35	30	29	27	24

備註:

1. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日外加糖之熱量依衛生福利部國民健康署新版國民飲食指標草案建議不超過攝取總熱量 10%計算，相當於不超過 180 大卡，即 45 公克的糖（約 9 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日脂肪之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 30%計算，以每餐占 1/3 計算，即 10%，相當於不超過 180 大卡，即 20 公克的脂肪（每公克脂肪可產生 9 大卡熱量）。
3. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日飽和脂肪之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 10%計算，以每餐占 1/3 計算，即 3.3%，相當於不超過 60 大卡，即 6.7 公克的脂肪（每公克脂肪可產生 9 大卡熱量）。
4. 走路係以快走之時速 6 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 165 大卡）。
5. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。

新聞稿附件 2、中秋一日飲食範例（以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡為例）

早餐	香烤鮭魚全麥吐司 1 片 燕麥片 3 湯匙 低脂牛奶 1.5 杯		431 大卡
午餐	什錦肉絲湯麵 1 碗 水煮蛋配海帶杏鮑菇 小番茄 無調味杏仁果		700 大卡
晚餐	五穀飯半碗 芹菜炒花枝 烤鯖魚 番茄豆腐湯 清炒高麗菜 芭樂		538 大卡
賞月	芋頭酥半個 無糖綠茶		122 大卡
總熱量			1791 大卡

參考：健康不難，這樣生活就對了