

越好吃，可能越肥

# 月餅熱量比一比 (每顆)

	廣式月餅	鳳梨酥	棗泥月餅	蛋黃酥 芋頭酥
重量	約55克	約30克 😞	約50克	約55克
熱量	約200卡 😞	約145卡	約210卡 😞	約250卡 😞
脂肪	約10克	約7克	約9克	約14.5克 😞
澱粉量	約20克	約19克	約28克 😞	約25克

資料來源：食品營養成分資料庫  
義大門診製作

## 【快看！月餅越好吃就越肥？熱量比一比】

從「每顆」的重量、熱量、脂肪、澱粉量來分析

- ✓ 鳳梨酥 小顆熱量高  
粉酥口感又酸酸甜甜，小心一口接一口，  
因為3-4顆的熱量逼近一個便當了喔！從資料庫分析看，  
也是澱粉、油脂超高的點心
- ✓ 廣式月餅、棗泥月餅  
除了刷蛋液，裡頭的豆沙餡、蜜地瓜，或是蛋黃 + 肉鬆組合  
真的是Oh my god，一個手掌大（55g）就要200大卡，  
甜口味的精製糖可不少，減重的你可要淺嚐即止
- ✓ 蛋黃酥、芋頭酥  
這類點心圓滾滾、小而巧，因為要烤成多層酥皮口感，就會用到更多的油！  
因此脂肪量本次居冠

不減重的人更要注意月餅份量！

鹹蛋黃、奶油、起酥皮都是高飽和脂肪食物，  
容易增加血脂肪、埋在不易代謝的地方（成為掰掰袖、大象腿）

還還有血管裡喔

若不小心吃太多月餅，

可以把下一個正餐的「飯量」減半或3/4，增加蔬菜水水果攝取，

取得平衡～

義大門診陪你一起從心開始減重

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

