
NUNGNING20/ADOBE STOCK

節慶食俗

月圓人團圓 中秋食養有巧思

文｜小艾

明月千里，人間情長。中秋節真正令人珍惜的，不只是滿桌佳餚，而是一家人坐在一起的團圓與陪伴。今年中秋，不妨讓餐桌少一些負擔、多一些自然滋味，在月色與家人的笑語中，好好吃一頓飯、好好過一個節。

中秋氣候乾燥，又避免不了月餅及節慶佳餚的香甜油膩，如何應景又吃得少負擔，也成了中秋飲食的一門學問。從順應時節挑選當令食材、運用傳統食養中的白色食材，到搭配清爽茶飲，都能讓團圓美味吃得更健康。

一、順時選對食材，秋季飲食更均衡

中秋前後，天氣逐漸轉涼，空氣也開始變得乾燥。依照中醫的食養觀點，秋季飲食講究「滋陰潤燥」與「健脾養胃」，因此傳統上常選擇百合、蓮藕、銀耳、水梨、山藥等性質較為溫潤的食材。

從現代飲食角度上來看，秋季餐桌同樣可以多利用當季蔬果、全穀雜糧與原型食物，增加膳食纖維及不同營養素的攝取。尤其在月餅、烤肉等高油、高糖食物較多的節慶期間，更適合增加蔬菜與水果比例，讓整體飲食取得均衡。

LILI.Q/ADOBE STOCK



▲ 中秋節如何在享受月餅及佳餚的同時，又吃得健康，是一門學問。

二、善用白色食材，秋季食養潤肺燥

按照中醫五行觀點，秋季屬金、與肺相應，傳統秋季食養也常選用白色食材。若從日常飲食來看，這些食材本身各有不同的口感與營養特色，稍加搭配，就能變化出適合中秋家宴的清爽料理。

百合銀耳甜湯：銀耳口感滑潤，百合清香淡雅，都是傳統秋季食養常見的食材。煮成甜湯時可減少糖量，利用食材本身的淡雅風味，取代過度甜膩的節慶甜點。

山藥炒鮮木耳：山藥口感細緻，搭配富含膳食纖維的黑木耳與荷蘭豆，簡單快炒即可保留爽脆口感。相較於重油重鹹的料理，更適合作為烤肉餐桌上的清爽配菜。

鮮果入菜：中秋常見的柚子含有維生素 C 與膳食纖維，酸甜清爽，除了直接食用，也能取果肉加入沙拉。水梨水分充足、滋味清甜，傳統食養中也是秋季常見的潤燥食材，可與排骨、白蘿蔔等一起燉湯，讓節慶餐桌多一道清爽溫潤的選擇。

三、月餅美食巧搭茶，清爽解膩更對味

月餅滋味香甜濃郁，節日菜餚也多半較為油膩、重口味，吃多了容易讓人感到膩口。此時搭配清爽、無糖的茶飲，不僅能轉換味道，也能為節慶餐桌增添不同風味。

普洱茶或熟茶：茶湯風味醇厚，適合搭配味道較濃郁的烤肉與月餅。若不額外加糖，更能避免在節慶飲食中增加不必要的糖分。

菊花山楂茶：帶有淡淡花香與酸香，味道清爽，可作為中秋餐後的無糖飲品。不過山楂滋味偏酸，腸胃較敏感者仍應依自身狀況適量飲用。

玫瑰花茶：香氣柔和，適合在賞月、聊天時慢慢品飲。比起含糖飲料，一杯溫熱無糖花茶，更能襯托中秋夜晚悠閒的團聚氣氛。

中秋吃的健康小妙招

烤肉減油有方法

肉類食材建議多選擇里肌肉、雞胸肉或海鮮等脂肪較低的食材，少吃加工丸類與肥肉；調味則可用檸檬汁、蔥蒜或薄鹽醬油，取代高鈉烤肉醬，再搭配生菜包肉一起享用，清爽解膩，也能增加蔬菜與膳食纖維的攝取。

月餅聰明品嘗法

面對高熱量的傳統月餅，建議採取「切塊分享」的方式，與親友分食來淺嘗即可，既能一次嘗到不同口味，也能避免單次攝取過多糖分與油脂。享用時間最好安排在上午或中午，讓身體有充足的時間消耗熱量，千萬不要當作深夜宵夜，以免造成腸胃過大的負擔。

中醫療法

秋冬易憂鬱？中醫五法調肝解鬱助情緒回暖

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

報載因為天氣變冷，不但憂鬱症患者易發作，躁鬱症患者之躁症也常在季節變換時發作。

其實兩者是不同的疾病，躁鬱症是憂鬱及狂躁症狀的交替出現，憂鬱症則是現代人普遍的疾患，表現出來的純粹是鬱悶、悲哀，凡事興趣缺缺，甚至不安、悲觀、絕望。

時機不好，工作、家庭、學業不順遂，不少人心裡有苦難言，整天鬱卒！在這秋高氣爽，到處充滿詩意的季節，對憂鬱症患者而言，卻是苦悶的開始。根據統計，在秋冬季節裡，約有 20% 左右的憂鬱症病患，其憂鬱症狀會在完全沒有外在壓力的情況下莫名的發作，屬於季節性憂鬱症。病人不僅對甚麼事都提不起勁，生理活動也變得很慢，很像動物的冬眠狀態。為甚麼會這樣呢？主要是秋、冬日照時間較短，影響腦部黑色素細胞的新陳代謝異常所致。不要說憂鬱症患者，一般人在秋冬的日子裡，也容易感到心情低落，懷有幾分淒涼與滄桑，其實也是一樣的原因。

肝火旺盛者可用清肝瀉火解鬱法，常用黃芩、旋覆花、夏枯草等藥。


KIEULAN/ADOBE STOCK

中醫認為憂鬱症是鬱怒、思慮、悲哀、憂愁等情緒傷害造成的，不同的情志變化會干擾不同的臟腑，最主要是會影響心、肝、脾三臟，其中尤其以「肝」最為重要。

下面舉出五種具體治療法，全部與肝有關：

一、疏肝理氣解鬱法：適合的症狀有煩躁易怒、常嘆氣、胸腹及兩脅脹痛、痛無定處。常用柴胡、枳殼、白芍、香附、鬱金、青皮等藥。

二、清肝瀉火解鬱法：適合的症狀有頭脹痛、耳鳴、面紅目赤、口苦咽乾、脅肋灼痛、煩躁易怒、失眠多夢、大便乾硬。常用黃芩、旋覆花、鬱金、石決明、夏枯草、菊花等藥。

三、疏肝健脾解鬱法：適合的症狀有精神鬱悶、常嘆氣、胸脅脹滿疼痛、食慾差、腹脹、大便拉稀、腸鳴。常用柴胡、防風、白朮、茯苓、山藥、扁豆等藥。

四、化痰利氣解鬱法：適合的症狀有喉中異物感、吐不出又嚥不下、胸口鬱悶。常用旋覆花、代赭石、陳皮、半夏、厚朴、茯苓、蘇梗等藥。

五、解鬱舒肝養心安神法：適合的症狀有精神恍惚、心神不寧、悲憂想哭。常用旋覆花、鬱金、香附、浮小麥、大棗、茯神、合歡皮、龍骨、牡蠣等藥。

中醫古籍《臨證指南醫案》記載：「鬱證全在病者能移情易性。」可見怡情養性、鍛鍊身體，對憂鬱症的改善極為重要。尤其在秋冬季節症狀加重者，更應在早晨外出散步，因為早上的陽光能增加體內情緒賀爾蒙血清素的分泌，對憂鬱症有益，中午則紫外線及輻射較強，對身體有害，所以宜早睡早起晒太陽。

此外，適當的運動，甚至如：誦經、禱告等宗教活動，都能提高大腦的血清素，幫助憂鬱症患者度過難關。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

飲食健康

青壯年罹癌恐不自知 當心6種常見一級致癌物

文｜鄧正梁

癌症並非年長者的專利，隨著飲食和生活環境的變化，青壯年罹癌的機率也在上升，究竟有哪些因素讓人患上癌症？我們應該當心哪些一級致癌物？

大量攝入燻肉、熱狗等加工肉類，可增加罹患結腸癌和胃癌的風險。

VOLFF/ADOBE STOCK



2022 年《自然評論 - 臨床腫瘤學》（Nature Reviews Clinical Oncology）刊登的一項研究顯示，在過去的幾十年裡，50 歲以下的中年、青年人癌症發病率有所增加。這與年輕人接觸到的致癌風險因素有關，包括：飲食、生活方式、肥胖、環境致癌物，以及微生態等。

易致癌的6類食物

目前的科學研究已經發現某些食物或飲食習慣與癌症的風險增加有關。以下是總結一些與致癌風險增加相關的食物，這些食物並不意味著一定會導致癌症，但它們與癌症的發生風險增加有關。

❶ 加工肉類

大量攝入加工肉類，如：燻肉、醃製肉、午餐肉、熱狗等，與結腸癌和胃癌的風險增加相關。

2022 年刊登在《英國醫學期刊》（BMJ）上的一項研究發現，進食加工食品最多的男性比起進食較少的男性，得大腸癌的風險增加了 29%。

❷ 紅肉

高量攝入紅肉，如：牛肉、豬肉和羊肉，與結腸癌和前列腺癌的風險增加有關。《新英格醫學期刊》（The New England Journal of Medicine）1990 年刊登的一項研究顯示，每天吃豬肉、牛肉、羊肉的女性比起很少吃的女性，患有結腸癌的概率是 2.49 倍。

❸ 炸食和高溫烹調

經常食用高溫油炸食物、烤肉和燒烤食品，可能產生致癌物質，如：多環芳烴（PAHs）和丙烯醯胺。

❹ 高糖飲料

高糖飲料和果汁含有大量的添加糖，過量攝入與肥胖、2 型糖尿病和某些癌症（如結腸癌和乳腺癌）的風險增加相關。

《英國醫學期刊 - 腸胃》（BMJ GUT）刊登的一項研究發現，喝含糖飲料與年輕人感染大腸癌的風險顯著相關。對於 13 歲到 18 歲的青少年，每天多喝一杯含糖飲料，在 50 歲以前患有大腸癌的風險就增加 32%。

❺ 高鹽及醃製食品

長期攝入過多的鹽，如：高鹽飲食和鹽醃食品，與胃癌的風險增加相關。

❻ 飲酒

過量飲酒與口腔、喉嚨、食道、肝臟、結腸和乳腺等多種癌症的風險增加相關。

2021 年刊登在《刺針 - 腫瘤學》（The Lancet Oncology）的研究估計，在 2020 年診斷發現的癌症個案中，超過 74 萬人的癌症是由喝酒導致的，占所有新癌症個案的 4.1%。

為了降低患癌症的風險，建議：多攝入蔬菜、水果和全穀物；適度攝入蛋白質，選擇瘦肉、魚類和植物蛋白；控制紅肉和加工肉類的攝入量；減少高溫烹調和炸食的頻率；限制鹽的攝入。

（限於篇幅，文章有刪減）