

中秋佳節 健康攻略

中秋月圓人團圓，美味的月餅與歡樂的烤肉，讓佳節氣氛更添溫馨。然而，這些美食背後的高油、高糖、高熱量，是否讓你在享受後感到罪惡與負擔？別擔心，我們為您提供一份貼心的健康指南，從聰明烤肉、健康吃月餅，到提醒柚子的用藥禁忌，讓你能在佳節大快朵頤的同時，也能安心無虞，守護健康。

月餅聰明吃



親友共享

月餅切小塊分食，能品嚐多種口味，又能控制熱量。



選擇小尺寸

選擇迷你月餅或低糖月餅。



搭配無糖茶

吃月餅時，搭配無糖茶能解膩又幫助消化。

烤肉健康升級術



健康食材

多準備高纖蔬菜與低脂肉品，增加飽足感、幫助消化。



減少醬料

市售烤肉醬鈉含量高，建議稀釋或用檸檬汁、香料取代。



吃對順序

先吃菜，再吃蛋白質，最後少量澱粉和肉，穩定血糖。

柚子的藥物禁忌



吃藥不能吃柚子？

柚子中的呋喃香豆素會抑制代謝酵素，導致藥物濃度升高，增加不良反應(毒性)之機率。



藥物和柚子要間隔多久？

柚子對藥物的抑制作用可達數小時至 2-3 天，無法完全避免。為安全起見，服用特定藥物期間應避免食用。



有哪些藥，服藥期間應盡量避免使用柚子？

降血脂藥、降血壓藥、鎮靜安眠藥、抗心律不整藥、免疫抑制藥、抗癲癇藥
如上述併用情況造成身體不適，應立即回診就醫，告訴醫師併用的食物，以確保自身的用藥安全。

