

# 你中秋到BBQ了嗎？

香噴噴、讓人垂涎三尺的烤肉活動，不管是小朋友還是大朋友都喜愛，但烤肉要注意的事情還不少呢！快來看看，才能吃得健康又愉快～

撰文／席尼

提到中秋節，「來烤肉吧！」應該是很常出現的選項。但是你知道嗎？在二十多年前，烤肉並不是這個節日的活動。據說「中秋節就要烤肉」是賣醬油廠商的行銷點子，每到中秋節前就卯起來打廣告，逐漸在人們內心埋下「中秋節就是要烤肉」的種子。

## 烤肉的食材與營養

「烤肉」用的食材和平常的食材沒什麼不同，只是換了烹調方式，因此可運用 2014

年 2・3 月號〈飄香火鍋，暖暖寒冬〉中，所談到的食物分類概念，來把常見的烤肉食材做歸類（如右頁圖）。

每到烤肉或是火鍋旺季，一餐吃下高膽固醇、高普林或是高鈉的新聞便會層出不窮。蛋黃、肉類與海鮮等含有較高膽固醇的食物，以及鈉含量高的醬汁，這些食物攝取過多與心血管疾病的發展有關；而豆類、菇類與內臟類等普林含量豐富的食物則與痛風有關。只要適量攝取這些食物，並養成規律運動的習慣，其實是不用太擔心這些問題的。

## 怎麼烤比較健康？

### 避免食物中毒

食物中毒是泛指所有因吃下受到汙染的食物而致病的情形，一般來說它發生的速度很快，一小時左右就可能有症狀出現。由於不同來源的中毒會有不同的症狀，當進食半小時之後，如果感到任何不適請立即就醫。另外，吃太多引起的急性腸胃炎不算是食物中毒。

平常我們大多是吃別人準備好的食物，它們通常都經過嚴格的把關，也因此很少會碰

到食物中毒事件。然而烤肉的過程，從購買到烤好來吃，都得自己處理，因此要特別注意細菌性食物中毒的問題。下方列出一些避免食物中毒的要點：

**妥善保存食材** 海鮮、魚與肉類等食材請務必冷藏，尤其是夏天，高溫環境會讓細菌以驚人的速度繁衍。在到達烤肉地點前，最好也用冰桶保溫。

**避免交叉汙染** 生食與熟食、肉類與蔬菜都請務必分開處理，使用各自的砧板，避

繪圖：粗心小王子

