



中秋月圆夜 阖家团圆时 如何健康享用美味月饼

又是一年中秋至，这一天人们赏月、吃月饼，谈天说地，畅聊家常，尽享天伦之乐。

月饼作为中秋节标志性食品，不仅承载着团圆的寓意，也成为了人们餐桌上的美味佳肴。

月饼好吃，也得注意健康先行。应急总医院消化内科兼感染性疾病科主任、主任医师刘晓川提醒大家，月饼具有高热量、高脂肪、高糖分等特点，在与家人团聚、共享欢乐的同时，注意合理进食月饼，以健康的方式度过美好的中秋佳节。

A 健康食用月饼记住这三点

1. 精准计量，“份额制”与家人朋友分享

月饼虽小，热量却不容小觑。一个标准大小的月饼（约100克）热量相当于几碗米饭的热量，建议每日摄入量控制在1~2个为宜。如果家中月饼种类繁多，不妨采用“份额制”，将每个月饼切分为小块，与家人共享。另外，为了控制月饼的摄入量，也可以提前规划好每天的饮食计划，将月饼作为其中的一部分进行合理分配。例如，可以在早餐或下午茶时间吃，并相应减少其他高热量食品的摄入量。

2. 慢品细尝，一块月饼可分多次食用

月饼的精髓在于其细腻的口感与丰富的层次。在享受这份美味时，不妨放慢节奏，细细咀嚼。同时，建议将一块月饼分多次食用，不仅可以延长满足感，还能有效避免一次性摄入过多热量，减轻肠胃负担。

3. 建议搭配绿茶或黑咖啡食用

为了平衡月饼高热量与高脂肪的特性，我们需要巧妙搭配其他食物。一杯清新的绿茶或黑咖啡，不仅能够解腻，还能促进消化。

实用小贴士

时间选择：尽量饭后一段时间食用月饼，避免空腹时摄入过多糖分与脂肪。

温度控制：月饼应在室温下食用，过冷或过热的月饼都可能影响口感与消化。

保存方法：未食用的月饼应密封保存于阴凉干燥处，避免受潮变质。

创新尝试：不妨尝试将月饼融入早餐或下午茶中，如用月饼碎搭配酸奶、燕麦等制作创意料理，既健康又美味。

B 巧选月饼记住三要点

1. 选择正规渠道购买

购买月饼时应选择正规渠道，如大型超市、品牌专卖店等，以确保月饼的质量和食品安全。近年来，市场上不乏假冒伪劣月饼，这些产品往往存在卫生不达标、添加剂超标等问题，给消费者健康带来隐患。

2. 关注月饼的营养标签

购买时要关注月饼的营养标签，尽量选择脂肪和能量不高的产品。月饼种类繁多，从传统的豆沙、莲蓉到现代的冰淇淋、巧克力等口味，不同种类的月饼营养成分差异较大。

3. 注意保质期和生产日期

购买时还需注意月饼的保质期和生产日期，确保购买到的是新鲜、优质的月饼。过期的月饼不仅口感变差，还可能滋生细菌，对健康造成危害。

C 吃月饼五类人群须注意

1. 糖尿病患者

糖尿病患者应严格控制月饼的摄入量，需要特别注意的是，无糖月饼虽然不含蔗糖，但仍可能含有其他甜味剂或淀粉类替代品，仍需谨慎食用。建议选择低糖或无糖的月饼，并在食用前后监测血糖变化。

特别提醒：增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜、水果等，有助于控制血糖稳定。

2. 高血压、高血脂患者

对于高血压、高血脂患者来说，月饼中的高脂肪和高盐分是潜在的威胁。建议选择低脂、低钠的月饼品种，如冰皮月饼、绿茶月饼等。同时，注意控制食用量，避免一次性摄入过多热量和脂肪。

特别提醒：可以搭配一些富含钾元素的食物，如香蕉、菠菜等，有助于降低血压和血脂。

3. 胃肠疾病患者

胃肠疾病患者如胃炎、胃溃疡等人群，在食用月饼时应特别注意。月饼中的油腻和不易消化的食物容易加重肠胃负担，引发胃痛、胃胀等不适症状。建议选择易于消化的月饼品种，如五仁月饼（避免过多坚果）或水果月饼（选择新鲜水果馅料）。

特别提醒：避免在睡前或空腹时食用月饼。

4. 儿童

家长因疼爱孩子会容易忽视健康饮食原则的问题，孩子如果过量食用月饼，会出现消化不良和腹泻等症状。儿童正处于生长发育阶段，过量食用月饼不仅会导致肥胖，还可能影响正餐的食欲和营养摄入。

特别提醒：家长应控制孩子的月饼摄入量，并引导孩子多吃蔬菜、水果等健康食品。

5. 孕妇

高糖月饼不仅可能导致孕妇自身血糖波动，增加患妊娠糖尿病的风险，还可能影响胎儿的正常发育。孕妇的身体在孕期本就处于敏感状态，对营养物质的吸收和代谢能力也有所变化，因此更需要精细管理饮食。

特别提醒：孕妇应选择低糖或无糖的月饼，如某些专为孕妇设计的健康月饼。同时，要控制食用量，避免一次性摄入过多糖分和脂肪。



D 健康食用月饼的三个小窍门

如今月饼的种类越来越多，馅料也越来越变得“出奇制胜”，大家在选购和食用月饼时掌握以下三个小窍门，可以帮助大家健康吃月饼。

窍门1：配料表越“干净”越好

配料中最好不含“蔗糖、葡萄糖、果糖”等添加糖。不含“代可可脂、植脂末、起酥油、植物黄油、氢化植物油、精炼植物油”等反式脂肪酸。配料表中一般按配料从多到少依次排列，这些配料排位越靠前说明含量越多。

窍门2：关注营养成分表中的指标

在选购月饼时，重点关注营养成分必须标识“4+1”——“能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠”，其中，4为核心营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠，1为能量。

优先选择能量低的月饼，如水果月饼，但广式月饼中的双黄莲蓉月饼往往能量较高；控制体重人群重点关注脂肪含量，像潮式月饼往往用猪油掺面粉作皮包甜馅烤焙熟而成，脂肪含量通常较高。

另外还要关注钠含量。钠含量低有利于控盐。火腿五仁月饼含盐比较高，因为火腿等加工食品本身含盐量就较高。

窍门3：要减少主食的食用量

月饼大多以小麦粉、糯米粉、大米淀粉、玉米淀粉等为主料，馅料中有的还含猪油和白砂糖，吃月饼就当于吃主食了。《中国居民膳食指南(2022)》推荐正常成人每天摄入谷类食物200~300克，吃月饼应减少其他主食的食用量，防止能量过剩产生超重、肥胖问题。可以将月饼切开几个人分着吃或选择独立包装小分量的月饼。

E 关于月饼保存的两个误区

中秋之后，很多家里还有没吃完的月饼，究竟怎么保存最好？只要没有开封，有的选择常温保存就可以了。而有的家庭，为了让月饼的保质期更长，选择将未吃完的月饼放在冰箱里保存。到底哪种保存方式更科学呢？

误区1：冷藏月饼可延长保质期？

真相：这并不是一个明智的选择。月饼原料中淀粉含量最高，淀粉经过焙烤熟化后变得柔软、口感细腻。但在低温下，熟化后的淀粉会析出水分，容易老化，使月饼变硬、口感变差。含油脂、水分较少的月饼放入冰箱冷藏后，不但会很快变硬还容易发霉。月饼高油、高糖的性质已经相对延长了自身保质期，在保质期内的月饼完全可以常温保存，放在阴凉、通风、干燥的地方就足够了。

误区2：防腐剂越多保质期越长？

真相：防腐剂可以在一定程度抑制微生物生长，但其添加量并不与保质期成正比。月饼保质期的影响因素有很多，一般而言，对于含水量少、含糖油量多的月饼，如豆沙莲蓉月饼，微生物不易繁殖；而低糖、含水量较高的月饼，如鲜肉月饼则容易滋生微生物，保质期相对短一些。此外，通常现代化工厂生产出的月饼，相对手工生产月饼的保质期更长。

据北京青年报



结婚启事

向珂熠先生与黎玉婷女士
于公历2024年10月4日(农历甲辰年九月初二)正式结为夫妻。



天成佳偶，人缔良缘。花好月圆，珠联璧合。永偕白首，喜卜红鸾。既成百岁之盟，莫作两家之约。