

中秋将至 月饼的健康吃法请收好

中秋，是中国文化的一道醒目标号，承载的是融入骨血的天人合一、重情重义、锦绣文章与风流蕴藉。在阖家团圆时，少不了与家人一起赏月、品月饼，尽享天伦之乐。但是，我们在吃月饼的时候有许多的讲究，不知道沉浸在欢乐之中的你们有注意过吗？小编专为您定制吃货秘籍，妥妥让您成为一位健康「吃货」。

吃月饼 有讲究

宜早不宜晚

月饼是高糖、高脂食品，早上或中午吃可以补充能量，也不易发胖。但晚上则应少吃或不吃月饼，特别是患有心血管疾病的老年人更应如此，否则可能会增加血栓的风险。

宜鲜不宜陈

月饼大多含有较多的脂肪，一旦存放过久，容易发生变质，不利于健康。

宜少不宜多

月饼含油脂、蔗糖较多，过量食用可能会引起胃满、腹胀、消化不良、食欲减退、血糖升高等反应。老年人、儿童更不宜多吃。

宜与茶相配

由于月饼吃得过多会觉得油腻，所以品尝时宜多饮绿茶。茶能解腻，在绿



茶中掺放少许花茶，饮起来香甜可口，效果更佳。

此外，吃月饼后最好多喝些功效茶，如开胃茶（酸梅汤等）、消滞茶（如山楂、何首乌、决明子等中药材泡制，对于清肠胃颇具功效；也可以适当吃一些蛋白酶片帮助消化。

当心！这些噱头月饼有危机

无糖月饼也有糖

“无糖月饼”近几年颇为流行，广告声称其不含糖分，食用后血糖不会升高，是糖尿病人的福音。其实，这种说法并不可信。

糖其实是碳水化合物的俗称。除了我们平时吃的蔗糖，碳水化合物还包括淀粉、面粉等多糖，商家宣称无糖大多只是没有使用蔗糖，而是添加了甜味剂，如木糖醇等。月饼里的莲子、豆类、果仁以及月饼外皮中的面粉，都可以转化为葡萄糖，食用后也会令人血糖升高。

我国食品标签相关标准规定，一种食品如果要声称无糖，必须满足固体或液体状态中每100克或100毫升的碳水化合物含量不高于0.5克。制作月饼的主要原料面粉，本身就是碳水化合物，即使里面不添加蔗糖，也难以达到无糖食品的国家标准。由此可见，“无糖月饼”并非真正意义上的“无糖”。

对于糖尿病患者及高血糖人士来说，需要限制月饼的食用量，不妨每次吃月饼的时候把月饼切成四分之一甚至八分之一的小块，每次吃一小块，这样既可以品尝到多种口味，也不用担心血糖升高太快。



“保健”月饼不保健

有一些商家声称自己的月饼中使用了燕窝、鱼翅、鲍鱼等山珍海味，有保健作用，但这些月饼并不比普通食品更有营养。

鲍鱼、鱼翅、燕窝等虽然美味、高价，商家称它们具有保健功能，但都没有足够的科学依据，大多只是营销手段。更何况在月饼当中，鲍鱼、鱼翅、燕窝等只是少量添加，能发挥的作用微乎其微。即使真有保健作用，那得吃多少月饼才能有效呢？

为了配合食材风味，咸味月饼往往添加食盐。对于患有高血压的病人来说，过量食用很容易造成盐分摄入过多。另外，加入鲍鱼、鱼翅等动物性原料的月饼，会更容易滋生细菌，也会增加安全风险。

购买自制月饼要谨慎

随着微商的兴起，自制网红月饼在朋友圈备受追捧。其实，这些月饼并不一定是专业糕点师所做，很多制作者只是兼职或者是烘焙爱好者。自制月饼宣称的“无添加”也只是噱头，因为很多原材料本身就是添加剂，如淀粉可以做增稠剂等。其实只要能保证合理使用添加剂，完全不用担心安全问题。事实上，如果一味不使用添加剂，月饼的质量也很难保证。比如，如果没有合理使用防腐剂，月饼可能放几天就坏了。

需要提醒的是，朋友圈的自制月饼大多都是依靠朋友之间的信任进行销售，但是这种信任并不是食品安全的保障，反而会埋下食品安全隐患。现在很多微商鱼龙混杂，不具备卫生许可证，做的东西实在难以让人放心，出了问题也很难追究。建议大家还是不要盲目购买朋友圈的月饼。

这几种人吃月饼要谨慎

1、老人

月饼属于高热量食品，糖尿病、高血压、心脑血管疾病患者和肠胃脆弱的人都不宜多吃，而老年人是这些病症的重灾区，所以吃月饼时要格外小心谨慎。对于糖尿病患者来说，市面上所谓的“无糖月饼”并非完全没有危害，也要注意不可过量食用。老人在品尝月饼时最好伴着茶水，这样可以解油腻。

2、孕妇

准妈妈吃月饼更要适量。月饼的含糖量比较高，孕妇吃多了，会增加患妊娠糖尿病的风险。月饼中所含的脂肪、热量极高，容易导致孕妇体重上升过多，给宝宝成长带来不利影响。另外，孕妇的胃肠功能也比较虚弱，月饼重油重糖，不易消化，因此中秋节孕妇吃月饼必须适量，避免糖分和油脂摄入过度。

3、儿童

众所周知，大部分的月饼里都有很高的糖分，这些成分在口腔细菌的分解下会产生酸性物质，从而加重龋齿，并造成牙周疾病。因此在中秋吃月饼的时候，千万不要忘记了口腔保健。当然，对于正处在牙齿成长期的儿童，更应严格注意。3岁以下的儿童尽量不要吃月饼，3岁以上可以适当吃一些，但最好不要在晚上吃，以免加重胃肠负担，吃完月饼要尽快刷牙漱口，去除口腔内的食物残渣。



易敏人群应仔细 查看配料表信息

月饼是由小麦粉等谷物粉或植物粉、油、糖（或不加糖）等为主要原料制成的饼皮，包裹各种馅料，经加工而成。由于月饼品种繁多，制作饼皮和馅料的配料种类不尽相同。

按照相关国家标准要求，食品中使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明，并按制造或加工食品时的加入量，依从高到低顺序逐一排列，加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列。易敏人群在挑选或食用月饼时需注意仔细阅读配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息。

这些疾病人群 不宜吃月饼

1、糖尿病人

因月饼含糖量高，吃得过多，可使血糖急剧升高，加重糖尿病患者体内糖代谢紊乱，使病情加重。以少食和不食为好。值得注意的是那些没发现糖尿病的人，吃了多年的传统食品，也会增加患病的几率。

2、十二指肠炎或胃炎的患者

吃月饼是一种口福，可是对于胃及十二指肠溃疡的患者则不可图这种口福。因为吃月饼能促进胃酸大量分泌，强烈而持续地刺激溃疡面，会使病情加重。

3、心、脑血管疾病患者

千万不要多吃月饼。因为月饼中的糖、油脂等可增加血液粘稠度，加重心脏负担，不利于患者康复，甚至可诱发心、脑血管疾病发病。

4、脂溢性皮肤病患者

如脂溢性皮炎、痤疮等患者。研究认为，这类皮肤病的发生、发展与糖类、脂肪的摄入过量有关。过多食用月饼会使皮脂腺分泌增加，使病情加重。

5、肝病患者

患有肝病的人不宜吃月饼，因月饼比较干、粗糙，加之患者食道下段、胃底静脉曲张充盈，血管变细，吃月饼后很容易导致食道下段破裂出血，造成病情恶化。

月饼的健康吃法

月饼的最大问题在于糖和脂肪含量较高，热量也很高。不过，一年只吃这一次，只要不拿月饼当饭吃，适当食用也无厚非。

1. 要控制血糖和热量，分小块吃。这样能品尝到多种口味，也不用担心血糖升高太快。

2. 高血压、尿酸患者，不宜吃咸味月饼。含有海鲜、水产品的月饼，虽然原料添加量不明确，但由于是咸口，含盐量不低，还有火腿月饼、蛋黄月饼、榨菜肉月饼、牛肉月饼等。痛风、高尿酸、血压高的朋友们，还是要尽量少吃或不吃。

3. 减少正餐的主食量，增加活动。如果已经吃了或者打算多吃月饼，在正餐的时候要减少主食摄入。趁着假期，多做运动。