

月饼“三高” 吃1.5个相当于吃一顿饭

“无糖”月饼也含糖,糖尿病患者要少吃

品尝时水果+淡茶是健康搭档,每次吃别超过1/4块

作为中国人的传统节日,中秋佳节“赏月亮,吃月饼”是一个重要习俗,而面对市场上种类繁多的月饼,人们会忍不住多买几种带回家慢慢品尝。然而月饼虽好吃,却是高糖、高热量、高脂肪食品,问起月饼怎么吃最健康,大多数人都会摇头。

郑州晚报记者 李鹏云



■专家支招

月饼+水果+淡茶 美味又健康

“吃月饼时配上一杯淡茶,可以解油腻、助消化。”孙玉信说,但需要注意的是,茶不要太浓,以免伤害肠胃,起到反效果。一般来说,吃甜味月饼饮花茶最好;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为好,有清爽口的效果。

如果有些人不喜欢喝茶,可以在吃月饼时吃一些富含维生素C及膳食纤维的水果和蔬菜,香蕉、橘子、柠檬、菠菜、苹果等都是不错的选择。

另外,由于月饼的脂肪与含糖量都很高,在吃月饼时不宜再喝含糖量高的汽水、可乐或果汁等饮料。“很多人说吃月饼时喝葡萄酒能够起到降低血脂和软化血管的功效,其实,葡萄、提子等水果会直接转化为葡萄糖,引起血糖升高,因此也应谨慎食用。”

七看一闻 选购放心月饼

看品牌,尽量选择那些老字号名牌产品。看商标,买生产标识规范齐全的月饼。看生产日期和保质期,检查包装是否完整。看月饼表面是否有明显的油腻感,一般新制作的月饼色泽鲜亮,外表油亮,口感绵软。陈旧劣质月饼色泽不正,暗淡不亮,发污发干。看标签,是否按用量大小的顺序标明使用的所有原辅料,是否标明色素、香精、防腐剂等。看外观形状,饼块型大小不均匀、跑糖露馅严重。看色泽,优质月饼表面金黄色、底部红褐色、墙部呈乳白色,火色均匀,皮沟不乏青,表皮有蛋液及油脂光泽。劣质月饼表面生糊严重,有青沟、崩顶现象。

最后闻气味,质量新鲜的月饼,能散发一种月饼特有的扑鼻香味,由于原料不同,皮馅香味各异。劣质月饼皮粗馅硬,咬之可见白色牙印,发霉变质,有异味。

高热量

一个半月饼相当于一顿饭

目前,市面上最常见的月饼主要有广式、苏式、京式3种,虽然制作工艺有差异,但其主要原料都是面粉、糖和食用油,它们的不同主要体现在月饼馅的差别上,常见的有果仁类、蓉沙类、肉禽制品类、蛋黄类和果酱类等。

月饼的营养价值主要就是糖和油的混合物,其最大的特点

就是高热量。“普通月饼平均每100克能带来400千卡的热量,而普通成年女性平均每餐所需的热量也不过600千卡,也就是说,吃一个半月饼就相当于吃了一顿饭的热量。”郑州市中医院脾胃科主任王昊提醒说,“月饼虽好吃,但从健康角度来讲,它是一种高糖高脂高热量的食物,大家还是少吃为好。”

高糖分

“无糖”月饼也有“糖”

“都说月饼含糖量高,吃了特别是对老年人不好,因此,我现在都是买无糖月饼。”胡阿姨说。据了解,目前市场除了正常的含糖月饼外,很多商家开始打“无糖”月饼概念,市场上主要存在两类“无糖”月饼:一类是无蔗糖月饼,一类是无糖月饼。

“对于‘无蔗糖’月饼,它虽然没有添加传统意义上的白糖,但可能添加了葡萄糖浆、麦芽糖浆等,实际上,这些糖浆还是能够在人体中转变为葡萄

糖,对于糖尿病人来说无疑是雪上加霜,当然也就不属于无糖食品。”河南中医学院三附院消化内科主任医师孙玉信说,而另一类所谓的“无糖”月饼,往往添加阿斯巴甜、木糖醇、甜蜜素等甜味剂,这些甜味剂的确不产生糖,但月饼材料本身含有的淀粉、油脂和高热量在体内同样会转化为葡萄糖。因此糖尿病患者切不可因为其“无糖”就可劲儿吃。“特别是月饼馅,里面的热量很高,糖尿病患者一定要少吃或不吃。”

高脂肪

每次最好吃1/4块

现在的月饼用油较多,高糖高脂,而且高温烘焙的过程中也容易产生对人体有害的物质,所以不宜多吃,每次最好只吃1/4块,并且要细嚼慢咽,这样的方式不仅能让月饼经口腔充分咀嚼,使唾液与月饼充分混合,有利于消化,也符合“全家人分一块月饼吃寓意团圆”的传统习俗。另外,如果有甜和咸两种月饼,应该先尝咸的,再

吃甜的,否则会掩盖咸月饼的鲜味。

吃月饼最好选择在早上和中午,晚上临睡前最好不要吃,不利于肠胃消化吸收,特别是有胃病、心脑血管疾病的患者及“三高人群”,晚上最好不要吃。另外,月饼不能当正餐吃,要在两餐之间食用,如果餐后吃月饼,就要在正餐中少吃一些主食及肉类,以便平衡一天的饮食营养。

■焦点问答

Q
A

不同人群该如何选月饼?

孩子:可以吃蛋黄馅的,因为蛋黄中所含的维生素B族和丰富的卵磷脂等,是少年儿童大脑和身体发育必需的营养物质。

年轻女性:无论是什么类型的月饼馅料都可以食用,尤其是五仁月饼和枣泥月饼最有益。

老年人:选黑芝麻馅,因为黑芝麻中的维生素E非常丰富,可以滋补肝肾、延缓衰老。另外,许多人都喜欢双黄莲蓉月饼,因为其中的蛋黄可口却不腻,但必须注意的是,老年人不宜多吃。因为蛋黄月饼中含有丰富的维生素A和E,维生素E虽具有抗氧化功能,但蛋黄中高含量的胆固醇对老年人百害而无一利。



Q
A

吃月饼一定要喝浓茶吗?

一般月饼的总能量大多要高于糕点,如五仁月饼、巧克力月饼、双黄月饼等,因此,月饼是一种高能量、高糖、高脂肪的食品。高脂肪食品一般食用时会有油腻感,吃点咸菜或喝点淡茶可以减轻油腻的感觉,但不应一口月饼一口茶,这样反而会冲淡胃酸,影响食物的消化吸收。

建议把月饼切成小块,大家分食,或把月饼作为早餐和下午加餐食品,搭配淡茶最好。

Q
A

老爸有脂肪肝,他能吃蛋黄月饼吗?

在众多的月饼中,蛋黄月饼比较受欢迎,但蛋黄中含有较多胆固醇。当从食物中摄取的胆固醇增多时,体内合成的胆固醇并未减少,于是就出现了高胆固醇血症。因此,中年以后或患有慢性疾病的老人,控制饮食中胆固醇的摄入量十分必要。

建议血脂正常者,蛋黄的摄入量每天最好不要超过1个;而胆固醇增高者,一周之内可以吃3个蛋黄,同时要禁食富含胆固醇的各种动物内脏。