

食品安全宣传系列 2018 年之二十八：



中秋国庆接踵而 来：用月饼开启美 好假期

科普中国-科普融合创作与传

播 2018-09-25

出品：科普中国

制作：科信食品与营养信息交流中心业务部主任 阮光锋

监制：中国科学院计算机网络信息中心

明月几时有？把酒问青天。

又是金秋时节，不仅“月圆人团圆”中秋节近在眼前，为期 7 天的小长假也在向我们招手。相信广大沉迷学习与工作的小伙伴们，已经快要按捺不住雀跃的小心脏了！

同时，随着中秋佳节的临近，月饼逐渐占领各大商场柜台。难怪在被吃货“攻陷”的华夏大地，中秋节会被调侃为“月饼节”。

不过，越来越多的人开始思考：家里有糖尿病人，还能愉快地吃月饼吗？现在还有很多商家推出各种“健康月饼”，比如无糖月饼、保健月饼等，这些健康月饼是不是真的就更健康呢？

无糖月饼更健康？

1.只是没有蔗糖

“无糖月饼”近几年颇为流行，它自称没有糖，不会升高血糖，是糖尿病人的福音。是真的吗？

其实，“无糖月饼”只是没有蔗糖，从技术角度上看，它其实是一种不合格的“声称”，它也会升高血糖，糖尿病人也是不能多吃的。

2.淀粉也是糖

糖其实是碳水化合物的俗称，碳水化合物除了包括我们平时吃的蔗糖以外，还包括淀粉、面粉等多糖。

我国营养标签标准规定，一种食品如果要声称“无糖”，要求满足固体或液体食品中每 100 克或 100 毫升的含糖量不高于 0.5 克（指碳水化合物）。

月饼主要由面粉制成，即使里面不添加蔗糖，它本身的主要成分淀粉，也是碳水化合物的一种来源，因此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」。

3. “隐形糖”你关注过么？

其实，商家宣称无糖大多只是没有使用蔗糖，而是用的甜味剂，如木糖醇等，但并不能说没有一点糖分。月饼里的莲子、豆类、果仁里的淀粉，以及水果中的糖分，月饼外皮中的面粉，都可以转化为葡萄糖，也会升高血糖。

4. 糖尿病人怎么吃？

对糖尿病患者及高血糖人士来说，依然需要限制食用量，不妨每次吃月饼的时候都把月饼切成四分之一甚至八分之一的小块儿，每次吃一小块，既可以品尝到多种口味，也不用太担心血糖升高太快。

而且，虽然无糖月饼没有添加蔗糖，但其中仍然含有油脂，属于高脂、高能量食品，因此也不可大量食用。

“保健”月饼，并不保健

还有很多商家声称自己的月饼中使用了燕窝、鱼翅、鲍鱼等山珍海味，自称有保健作用。但这些月饼可能有这些问题：

1. 不会更有营养

鲍鱼、鱼翅、燕窝等虽然是一种美味的食品，营养价值不错，但它们所谓的健康功能也都没有足够的科学证据，大多只是营销的手段。

更何况这当中鲍鱼、鱼翅、燕窝等成分，只是少量添加，能发挥的作用实在有限。即使有所谓的保健作用，那得吃多少月饼才能起到作用呀？

2.有污染风险

如果鲍鱼、鱼翅、燕窝处理不净、月饼保存不当，就会有比较大的安全风险。另外，加入鲍鱼、鱼翅等动物性原料，更容易滋生细菌，也会增加安全风险。

3.盐分超标

这些咸味月饼，为了配合食材的风味，可能会添加盐分，对于高血压等病人来说，过量食用这些「保健」月饼很容易造成盐分摄入超标。

五仁月饼，你不懂爱

五仁月饼是用五种坚果仁做的月饼，主要是花生仁、芝麻仁、核桃仁、杏仁、西瓜子仁这五种。

前些年网上吵吵闹闹地「黑」过一阵子五仁月饼，说五仁月饼味道不好，很多人都不喜欢。不过，其实对于老年朋友和有慢性病的朋友来说，五仁月饼其实是比较健康的一种选择。

五仁月饼中的花生仁、芝麻仁、核桃仁、杏仁、西瓜子仁都是很不错的坚果，富含优质的不饱和脂肪酸，适当吃一些也是有好处的。而且，这些果仁还能降低月饼的餐后血糖反应，所以，五仁月饼其实是糖尿病、高血压、中老年人等不错的选择。

不过当然，五仁月饼的能量也很高，吃的时候也要控制量。

如何健康吃月饼？

1.好吃也不贪量。

月饼最大的问题是能量比较高，所以，每次吃的时候最好不要多吃，比如，每天只吃半块大月饼，或者 1 块小月饼。

2.控制总能量平衡。

担心月饼能量高，但是月饼只是日常总膳食的一部分，如果担心长胖，月饼吃得多的话，就适当减少其他食物，控制总能量不要太多即可。比如，晚上吃了月饼，晚餐的米饭或者馒头等主食，就可以适当减少一些。

3.膳食平衡，多吃蔬菜水果，不独恋大鱼大肉。

过节的时候很多人都喜欢大鱼大肉，还会吃很多月饼，不过，为了健康，不妨注意在饮食中多加一些蔬菜和水果，能够增加膳食纤维的摄入，对于健康也有好处。

4. 假期也要多出去运动。

一般来说，过节也就那么几天，实在没必要因为担心长胖而扫兴，不妨利用假期多出去活动活动。既能呼吸新鲜空气放松心情，还能减掉多摄入的能量和肥肉。所以，国庆中秋长假不要宅在家里上网玩手机，走出去吧。