

食品安全系列宣传 2020 年之二十七：



中秋吃月饼有讲究，你知道怎么吃才最健康吗？

科普中国-乐享健

康 2020-09-10 作者：朱珍妮

中秋临近，节味渐浓。月饼是中秋节的主角，随着人们对月饼的研究越来越深入，现在各种款式和口味的月饼层出不穷。精于美食的人们能将每个节日都过成吃货节，更是有“每逢佳节胖三斤”的笑谈。那么，你知道月饼怎么吃才最健康吗？

吃月饼的正确姿势

月饼仍然脱离不了其高糖分、高油脂的本质，所以“浅尝辄止”是正确的姿势。从营养健康的角度，建议1天吃不超过1个月饼较合适，当然，根据个人身体状况、月饼大小可酌情调整。

另外，巧妙地搭配，同样可以边吃月饼边健康。吃了月饼以后，根据以下窍门来搭配一天饮食，可以达到营养均衡、控制体重和预防三高的效果：

1. 增加蔬菜和水果：蔬菜、水果中富含膳食纤维，可以延缓并减少肠道对油脂、糖份的吸收，具有调节血脂血糖的作用，同时蔬菜、水果中含有较多生物活性物质，具有抗氧化、抗癌、增强免疫力等作用。

2. 粗粮/薯类替换米饭/面条：月饼的饼皮是精制面制作，吃过月饼以后可以适当减少当天的精制米面摄入，改换粗粮/薯类。

3. 喝茶：化解油腻助消化，茶多酚具有抗氧化、调节血脂的作用。

4. 喝豆浆：月饼饼皮的面粉搭配豆浆中丰富的赖氨酸，可以提高蛋白质的质量，促进肌肉强健。

无糖月饼、鲜肉月饼均无糖？可以多吃点

无糖月饼虽然用木糖醇等甜味剂替代传统加工工艺中添加的蔗糖，但仍然是热量高、高油脂的食品，不能敞开吃。并且，月饼外皮是面粉做的，面粉主要成分就是淀粉，一样会使血糖升高。为了提升口感，饼皮在制作过程中添加了较多的油脂，配料中添加的花生油、果仁、火腿、果脯等也都有一定的热量。所谓的“无糖”月饼并非真正不含“糖”。

通常的鲜肉月饼是苏式月饼，月饼外皮是面粉做的，主要成分是淀粉，一样会使血糖升高，另外，为了使饼皮起酥，制作过程加入较多油脂，同样是热量高、高油脂的食品，多吃对于控制血脂、血糖、血压都不利。

本文由深圳市第三人民医院肝病二科主任医师、达医晓护医学传播智库《智斗传染病》杂志主编王方进行科学性把关。

“达医晓护”供稿