

中秋节是中国传统重要节日之一,月饼作为其标志性食品,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,食用时有诸多注意事项。

# 中秋佳节,如何才能安心享用月饼?



安徽省黄山市徽州区澄塘村一家月饼作坊拍摄的火腿土月饼。(资料图片)

新华社发(施亚磊 摄)

## 健康食用方式记住三点

### 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,减轻胃肠负担。

### 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:**月饼宜在室温下食用,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。

## 健康吃月饼五类人群须注意

### 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。

### 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。

### 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胃肠负担,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。

### 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。

### 孕妇

高糖月饼不仅可能导致孕妇自身血糖波动,增加患妊娠期糖尿病的风险,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。

## 巧选月饼记住三点

### 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安全性。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、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。

莫鹏(应急总医院)

人民网(来源:北京青年报)

# 药膳月饼火了! 专家:不建议盲目食用

中秋将至,药膳月饼火了。这种加入了药食同源中药成分的月饼,因添加了药食同源中药成分而被认为具有一定的养生作用,一度备受追捧。9月5日,浙江省立同德医院中医内科主任周天梅接受人民日报健康客户端记者采访时表示:“药膳月饼并非适合所有人,不建议盲目食用。”

9月5日,人民日报健康客户端记

者搜索发现,目前市面上售卖的药膳月饼单枚价格在三四元至十几元不等。有些药膳月饼,宣传标语称“0添加蔗糖,少油低脂等”,添加了莲子、苡仁、茯苓、甘草、白芷等药材。

药膳月饼是否真的有养生效果?“使用中药食材制作的月饼,通常选用的是那些具有‘药食同源’特性的材料。这意味着这些成分既是药材,也

可以作为食物安全食用。”首都保健营养美食学会会长王旭峰告诉人民日报健康客户端记者。

“部分药膳月饼的实际效果值得商榷,利用中药元素做产品,会有话题和热度,实际上是一种噱头。”周天梅表示,“即使使用人参、百合等药材,成本也会因药材种类和品质而异。例如,铁皮石斛虽然有益,但并不适合所

有体质的人,且不同品种的铁皮石斛价格也不一样,消费者也很难具体明晰知道月饼内添加的哪种铁皮石斛。”

周天梅向记者进一步解释,对于体质偏热、易出汗、舌苔黄腻、经常熬夜的人来说,食用温补类药材反而可能加重湿热症状。此外,月饼本身含油量高,加上滋补药材,可能导致食用者上火或消化不良,特别是脾胃虚弱者。

谢菲 杨林宋

健康时报官方网站(来源:人民日报健康客户端)