

中秋吃月饼这样做才健康



一年一度的中秋佳节马上到了,各式各样色、香、味俱佳的月饼,既让人爱,又让人怕。月饼怎么吃才健康?哪些人群需谨慎?近日,国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康在接受记者采访时表示,月饼不单要会选,还要会吃,切莫贪多,兼顾享受美食与健康,就不会给身体带来太多的负担。

月饼的营养特点

市面上常见的月饼主要原料为面粉、鸡蛋、食用油、糖及各种馅料。从营养成分来看,每100克的月饼,能量有400千卡左右,蛋白质10-16克,脂肪20克左右,碳水化合物60克左右,还有少量的矿物质和维生素。当然,月饼的营养成分会随着月饼原料的不同而改变。

张胜康表示,总的来说,月饼的营养特点是三高——高能量、高糖、高脂肪。

月饼虽好吃,但不是所有人都适合食用,这几类人群需谨慎。

“三高”人群 月饼馅多由豆沙、枣泥及猪油等高糖分、高脂肪类食品合成,外皮的面粉为求香酥,制作时会添加较多的动物性油脂。糖尿病患者最忌高糖甜食,食用月饼后不利于血糖控制;如果食用过量,同时也会摄取过多的油脂。若当天吃了月饼,则应减少米饭及油脂的摄入量,以平衡一天的饮食量。

张胜康提醒,如果患有高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病的人群更是需谨慎食用。月饼的脂肪含量高,食用过量会导致血液的黏稠度增加、血流量减缓、血脂增高,致使血小板出现凝聚而导致血栓,严重时可能威胁患者的生命。另外,高血压患者在选购月饼时,尽量少选鲜肉、火腿等咸味月饼,严格控制每日钠的摄入量。

高过敏体质人群 传统月饼中的果仁、瓜子仁等虽然脂肪含量高,但其营养价值也相对较高,含有不饱和脂肪酸、多种矿物质和膳食纤维,可以适量食用。不过,对于过敏体质的特殊人群来说,应特别留意月饼中是否还有致敏原料,如五仁月饼中的花生、蛋黄月饼中的蛋黄。花生过敏的总人数并不算多,却是最严重的过敏之一;鸡蛋是儿童第二常见的过敏食物,仅次于牛奶。消费者可以通过在吃之前看食品配料表原料来避免误食过敏食材。

特殊人群 儿童消化系统发育不健全,难以承受大量高糖、高脂肪的食品,应减少食用;老年人的消化吸收能力较差,吃多了可能会加重胃肠负担,引起消化不良、腹泻等症状;孕产妇易出现孕期血糖上升、孕期肥胖,也不建议过多食用月饼。

一块月饼等于“两碗米饭”吗?

月饼味道甜香诱人,但这美味同时带来的是一份“甜蜜的负担”。拿我们最为熟悉的蛋黄纯白莲蓉月饼来说,其能量为1808千焦每100克,经过换算,每100克该月饼的能量约为432千卡。如果我们一碗米饭按100克计,一碗米饭的热量大约为116千卡,那么一块100克月饼的能量不是两碗米饭,更是接近4碗(8两)米饭了。

无糖月饼真的“无糖”吗?

近几年,商家们推出了“无糖月

你了解月饼的这些问题吗

饼”,被认为是“糖尿病患者的中秋福音”,殊不知,这里的“无糖月饼”只是用其他的糖或甜味剂取代了蔗糖,如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等,它们的代谢虽然不需要胰岛素参与,但最新研究表明,长期服用这些甜味剂,可能会通过影响肠道菌群而导致糖耐量进一步降低,加重血糖紊乱。

根据我国《预包装食品营养标签通则》规定,“无糖食品”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)。而月饼主要由面粉制成,即使

里面不添加蔗糖,但它本身的主要成分是淀粉等碳水化合物,难以达到“无糖食品”的国家标准。另外,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。

张胜康提醒,对糖尿病及高血糖患者来说,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。

月饼要会选会吃才健康

的地方。因为冰皮月饼未经烘烤,其中水分含量较高,如果不能冷链运输,或物流被耽搁,有微生物超标的风险。冰皮月饼最需要担心的是它的保存性,消费者拿到冰皮月饼之后,也应及时食用,否则应冷冻保存。

会吃

早上吃 研究发现,机体的糖脂代谢过程会在上午处于高峰,如胰岛素分泌,肝脏和外周组织中对胰岛素的敏感性,所以上午适宜代谢月饼等升糖指数较高的食物。

适量吃 传统月饼属于“三高”食品,无论吃哪种月饼都要遵守“限量”原

则,建议与家人、朋友分着吃,每次最好不超过1/4个。

搭配着吃 单吃月饼可能会感到过于甜腻,可以适当搭配着茶水饮料一起来吃。但是吃的时候切忌配冷饮,因为月饼高糖高脂肪,进食冷饮后易凝滞加重胃肠消化负担及使血液黏稠度增加。建议可以边吃月饼边喝热茶。茶水所含热量较低,还可吸收月饼里面的油脂,防止积食。从中医角度来说,月饼甘甜油腻,遇热则化,遇冷则凝。化为吸收消化,凝为阻滞不通,所以,热腾腾的茶水正是适宜的搭配。

(来源:《湖南日报》)



挑选好蟹有讲究

要吃上一只好蟹,如何挑选也有讲究。

一是注意选购新鲜大闸蟹。在选购大闸蟹时,首先要注意其鲜活度,不要购买死蟹或濒临死亡的蟹。要从“眼、嘴、爪、腿”等方面判断其鲜活度。即用手触动其眼睛,眼柄会灵活闪动,反应敏捷;把捆绑好的蟹放入水中,其嘴巴会吐气泡;把最细小的蟹爪拉直,其有弹性且能很快自然弯曲;解开捆绑好的蟹,能爬行且爬行时腹部离地,将其翻转后,可迅速用腿弹转翻回。

二是注意挑选优质大闸蟹。要从“看、掂、掐、剥”四个方面挑选优质大

蟹。看:优质大闸蟹背甲呈青泥色,光滑有光泽,腹部晶莹洁白无墨色斑点,蟹腿从生黄毛,色泽光亮,蟹爪金黄,坚实有力,脐部圆润,向外隆起,双螯腾空;掂:拿起来用手掂量,外观看来大小相近的大闸蟹,有分量手感重的蟹较为肥美;掐:用食指及拇指用力掐蟹腿,非常硬,无空洞感;剥:剥开蟹的脐盖,壳内蟹黄多而整齐,凝聚成形的蟹品质更优,如蟹膏鲜艳,蟹脐两旁透出红色。

三是注意贮存鲜活大闸蟹。提倡即采购即食用大闸蟹原则,选购好的大闸蟹如不能立即食用,保存前忌用急流水

冲洗。应将大闸蟹捆绑好后放入冰箱冷藏室,盖上拧干的湿毛巾,可保存3-5天,食用前可通过触碰蟹眼的方法检测大闸蟹的活力。

专家提醒,一般而言,尽量选择活力较好的螃蟹,在同等大小下要选择较重的螃蟹。除此之外,要挑外表干净的螃蟹,外表脏说明水质环境差,养殖出的螃蟹品质也不好。也可以用手轻捏螃蟹的第三条腿,如果蟹腿较硬,说明蜕壳后生长期较长,蟹肉长得较为饱满。螃蟹的背甲与腹甲之间有条缝,开得越大说明蟹肉与蟹黄越饱满。(来源:《中国食品报》)

俗话说“九月圆脐十月尖”,九月要吃雌蟹,这时雌蟹蟹黄满肉厚;十月要吃雄蟹,这时雄蟹蟹脐呈尖形,膏足肉坚。实际上,蟹黄指的是螃蟹的肝、胰腺和卵巢,蟹膏则主要是公蟹的精巢、副性腺及其分泌物。由于雌雄螃蟹性成熟期不同,因此最好的吃蟹时机也有先后之分。