



中秋佳节,亲人团圆,总要有那么几种佳肴作陪,在各类美食当中,月饼是最契合团圆气氛的节令美食。中秋食月饼,随着时间的更迭已经成为了所有人的一种习惯,也体现出我们的一种情怀。

纵观月饼市场,种类繁多、琳琅满目、各种口味、各种样式,选购之时总是让人“眼花缭乱”。关于“月饼”,其实还有很多知识是大家不了解或者会误解的,值此中秋佳节到来之际,仅以少许文字和大家“聊月饼,度中秋”。

说起月饼,江湖中存在着各种言论,比如说近几年比较火的“无糖月饼”。都知道食糖过多对身体存在威胁,所以大家纷纷倾向于选购无糖月饼。

但是,“无糖月饼”真的更加健康吗?“保健月饼”又真的对身体有益?月饼该如何选择?如何吃才健康?哪些人需要少吃月饼?今天就来科普一下。

“无糖月饼”真的没糖?“保健月饼”真的健康?

# 中秋节吃月饼， 这些事你需要知道

## “无糖月饼”真的没糖?

细心留意月饼市场,你会发现很多商家现在主推各种“无糖”或者是“低糖”的月饼。一般当人们看见“无糖”的字眼,总会和“健康”或者“养生”联系在一起,所以更多人青睐于此种月饼,但其实,您选的“无糖月饼”并不一定就没有糖。

其实,大家在购买“无糖月饼”的时候可以细心关注一下“食品标签”,市面上大多数的无糖月饼只是“无蔗糖”而已,虽然没有了蔗糖,但无糖月饼中还会含有麦芽糖浆(麦芽糖),其升高血糖的速度比蔗糖还要快。

另外在制作月饼过程中,其中添加的食用油、面粉和馅料其实都是高热量、高脂肪的物质,短时间食用较多也会造成血糖的快速升高。

言说于此,您觉得市面上所谓的“无糖月饼”还能给糖尿病患者食用吗?这样的月饼如果给糖尿病人吃了,无疑是“雪上加霜”,所以,无论是糖尿病人还是正常人,面对这种“无糖(蔗糖)月饼”都要谨慎选择、限量食用。

## “保健月饼”，真的更健康吗?

纵观市场中的“高端月饼”,不难发现有一种叫做“保健月饼”的产品,仔细观察,发现都是一些自称加入了“鱼翅、燕窝、海参”等所谓“补品”的月饼。但这样的月饼真的很“保健”吗?真的会更有利于健康吗?

其实,这类“保健月饼”并没有各位想的那样“高端”,鱼翅、燕窝等食物的营养价值并不高,营养成分远不如鸡蛋完美。因此,这类“高端补品”其实更多依靠的是营销手段,请各位不要过于迷信它们的营养。

除了营养层面,从安全角度来看,这些食物本身存在安全风险,鲍鱼、鱼翅等食物如果处理不干净或者存放不当,很容易存在微生物超标等安全隐患。如果用这些原材料制作成了月饼,很容易威胁身体健康,完全属于得不偿失,请您合理看待。

所以,市面上这些所谓的“保健月饼”,其实并没有那么保健,更多的只是噱头而已,请您避而远之。



## 月饼,可以分为几类?

月饼,寓意着“团圆”。现在市面上的月饼依照生产产地可分为京式、广式、苏式、台式、滇式、港式以及潮式月饼;依照口味不同可以分为甜味、咸味、咸甜味和麻辣味月饼;依照馅料不同可以分为五仁、豆沙、冰糖、芝麻月饼等;依照饼皮可分为浆皮月饼、混糖皮月饼以及酥皮月饼三种。

## 月饼,怎样选择更靠谱?

### 奢华包装的月饼并不一定就好

超市货架上的月饼琳琅满目,有的月饼包装尤其精美,如此“高大上”的月饼,肯定会受到很多人的青睐,或者送礼,或者自家享用。但其实,这些月饼并没有您想象中的那样“靠谱”。

高档包装并不代表就是高档月饼,许多包装奢侈、价格昂贵的月饼品质未必“优秀”,其本质和散装月饼并无太大区别。从另外一个角度来讲,“高大上”的包装其实还会浪费生态资源。

### 购买月饼,请别图“便宜”

除了上面所说的高大上,在超市我们还会见到许多“特价月饼”。有些人为了图便宜总是会一次性采购很多,但这些月饼大多是将要过期的产品。

月饼其本身就是一种高油脂、高糖的食物,中秋时节左右(8、9月份)天气温度相对较高,储存时间越长,越容易导致月饼油脂酸败,甚至出现令人讨厌的“哈喇味儿”。

### 识别标签,靠谱选择

购买月饼,请各位看懂标签再去购买。

1. 仔细识别生产日期与保质期,月饼的保质期一般不长,由于其富含脂肪、蛋白质等物质,储存时间过长很容易腐败变质;所以在您购买时一定要看准日期,生产日期越近的月饼相比之下会更加靠谱。

2. 月饼,作为一种本身不建议各位多吃的食物,请您不要过于贪占小便宜,购买时请选择正规大型厂家生产、靠谱包装的月饼。

3. 购买月饼,请认真阅读配料表,如果配料表中存在“代可可脂、植脂末、起酥油、植物黄油、氢化植物油、精炼植物油”等原材料(添加剂),证明这类产品中可能含有反式脂肪酸,食用后容易对心脑血管健康造成威胁,建议不要购买。

## 月饼,怎么吃更加健康?

### 月饼好吃,但必须限量

月饼,本身是一种高糖、高油、高热量的食品,食用过多很容易造成能量过剩。所以,日常食用,请适量即可。建议各位每天食用月饼1-2块(100g-200g)就可以了,要做到“浅尝辄止”。

### 挑选时间,合理摄入

吃月饼,请选择合适的时间。这种高热量的食物如果放在晚上食用很容易造成能量堆积,甚至会影响消化和睡眠。因此,建议大家可以尽量把月饼放到早餐当中,月饼(1块)+牛奶(1杯)+鸡蛋(1个)+蔬菜(200克),普通的搭配,其实很简单就做到了食物多样、营养均衡,不失为一顿很好的早餐。

### 吃月饼要控制总热量的摄入

在吃月饼的时候,请减少同餐其他食物,尤其是主食的摄入,合理控制总热量,避免总热量过高。如果吃了月饼,就请减少馒头、米饭等主食的摄入。

### 月饼虽好,但请“因人而异”

对于大部分人来说,请限量食用,因其热量过高。

对于糖尿病患者来说,更要严格限量,建议可以将普通月饼分成4块或者8块,每次吃一小块足矣,既品尝了美味,也不用担心血糖升高过快。另外糖尿病患者可以选择“无糖月饼”,并不是“无蔗糖月饼”,当然对于无糖月饼也要限量,因为其中仍然含有油脂,对于血糖仍存在较大影响。

对于高血压人群来说,请尽量少选择咸味儿的月饼,比如说蛋黄月饼、火腿月饼等,当然前提也需限量。

除此之外,对于痛风患者、心脑血管疾病患者来说,高糖、高油、高盐、高热量对病情存在较大影响,在遵循限量的前提下,同餐还需要减少水果和其他甜食的摄入。



## 吃不了的月饼该怎么办?

对于正常家庭来说,无论是家庭购买还是亲朋馈赠,一个中秋节下来,家里往往会存下较多的月饼,以至于很难在假期这几天吃完,这时问题就来了:剩下的月饼该怎么办?

建议大家可以将换种方式食用月饼,将其融入到其他美食中。如果是甜味月饼,建议大家可以将月饼碾碎,加入杂粮制作成杂粮粥或者八宝粥(注意请不要额外放糖);如果是咸味月饼,完全可以加些瘦肉末、蔬菜丝等食材熬制成咸味粥;另外也可以将碾碎的粉末加入到其他馅料中包饺子、蒸包子,这些都是很不错的办法。

## 月饼,如何存放更加安全?

月饼,作为一种“四高食品(高油高盐高糖高热量)”,温度过高很容易使其酸败变质,所以,储存环境一定要靠谱。

建议大家最好把月饼储存到冰箱当中(分小包装存放),当然冰箱也不是“保险箱”,剩下的也一定要尽快吃完。如果月饼剩余较多,储存的时候一定要避开有阳光直射和温度条件比较恶劣的地方,建议可以在橱柜里存放月饼。总之,储存月饼请注意两个关键条件:温度和光照。

(来源:科普中国)



弘扬科学精神 普及科学知识  
传播科学思想 倡导科学方法

本版由新昌县科学技术协会协办