



N 中国消费者报 中新社

临近中秋,节日氛围越来越浓,一大批食材有特色、口味够新颖的新款月饼热闹登场:精挑翅参燕窝,高端奢华;细选五色杂粮,低糖低脂……吸引了众多消费者“打卡”品尝。

然而,这些号称“营养丰富”“绿色健康”的月饼是否真的如介绍那般?让我们来看看关掉宣传的“美颜滤镜”后,它们到底长啥样儿。

# 「美颜滤镜」关掉月饼的

拉丝燕窝

翅参鲍鱼

低糖低脂……



提醒

## 月饼如何吃才科学健康

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红认为,月饼只是一种节日食物,在一年吃一次的前提下,对日常膳食营养平衡影响不大,不必对它的热量过于苛求。健康人吃一块含糖月饼、高脂肪月饼,对健康的影响也微乎其微。糖尿病、高血脂患者可以每次只吃四分之一块月饼,配合其他健康食物和家人分享节日的欢乐。

但是,如果因为月饼加入了某些“高档配料”,或者因为月饼有“无糖”“低脂”的宣传,就以为可以放开量一天吃好几块,那就不明智了。无论上述哪一种月饼,都应结合自身健康状况适量食用。

月饼如何吃才科学?范志红建议:

### ●一次少吃点月饼

和家人分享不同馅料的月饼,每次只吃二分之一或四分之一块月饼,可以更好地品尝各种月饼的美味,又不会食用过量。注意月饼富含碳水化合物,也是主食的替代品,故而吃月饼要相应减少一点主食。

### ●把月饼加入早餐

除了八月十五晚上的正日子之外,家里多余的月饼最好早上吃。有流行病学研究表明早餐脂肪摄入量稍高一些不会增加慢性疾病的风险,故而可以用高脂肪的月饼来替代早餐主食,降低食用月饼后发胖的危险。

### ●合理搭配其他食物

品尝月饼时最好不喝甜饮料,而是喝清新解腻的淡茶。慢性病患者吃月饼之前可以先吃些蔬菜,或喝些牛奶,以延缓餐后血糖的上升速度。

### ●小心馅料过敏

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,却是最严重的过敏食物之一;鸡蛋是儿童第二常见的过敏食物,仅次于牛奶。



### “美颜”宣传

#### 2 口味新奇味道好

流心奶黄月饼,深受年轻人喜爱。配料选用鸡蛋、咸蛋黄、白砂糖、食用油、炼乳、奶油等;外观呈诱人的蛋黄色;月饼切开后,丝滑的奶黄呈半溶状态流出,有浓浓的奶黄味道。

除了流心月饼,很多选材“另类”、口味新奇的月饼如榴莲月饼等在年轻人中也很有市场。

这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

范志红表示,流心月饼流动的口感来自于奶油、人造奶油之类的配料,所以它的饱和脂肪含量较高,热量也较高。选购这类产品时,建议细看一下营养成分表,看看其中有没有反式脂肪酸。

此外,很多“网红款”月饼如冰淇淋月饼、榴莲月饼等,不论馅料如何求新求异,主要制作原料都离不开面粉、食用油、糖、鸡蛋等,热量值并不低。可以尝尝鲜满足口感,但不宜一次食用过多,尤其糖尿病患者和减肥人士要少吃。

### “美颜”宣传

#### 3 低糖低脂保健康

冰皮月饼这几年颇为流行。采用糯米制作饼皮,外观呈白色,口感酥软滑爽,略有弹性,无须烘烤,商家宣传时往往或说传统月饼用糖浆做饼皮,糖分过多容易使人发胖,而冰皮月饼低油低脂更健康。

桃山皮月饼又称日式月饼,饼皮采用白芸豆沙加入蛋黄、牛奶、奶油等材料调配,颜色丰富。商家们强调的卖点是相比传统月饼口感更细腻,同时也明显少油、低糖、少淀粉。

“无糖”月饼,甜味来自于木糖醇、山梨糖醇等配料,甜味较为自然,而且人体消化吸收率低。既不会变成能量表中惊人的卡路里,也不会让人体的血糖快速飙升,对糖尿病患者很友好。

这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

范志红表示,冰皮月饼最需要担心的是它的保存性。因为未经烘烤,其中水分含量较高,如果不能冷链运输,或物流被耽搁,有很大的微生物超标风险。消费者拿到之后,也应及时食用,否则应冷冻保存。此外,冰皮月饼以糯米和橙粉等为原料,都是高血糖反应食材,所以并不适合需要控血糖的人士。

相比而言,芸豆沙是一种中低血糖指数食材,制作桃山皮月饼经过烘烤,安全性相对高一些。但在制作时饼皮中加入了糖和奶油等配料,再加上馅料也是含有较多脂肪和糖的内容,并没有从根本上改变月饼高油、高糖的特点。因此,这类月饼也不能放开大吃。

所谓“无糖”月饼,只是没有添加蔗糖,而用糖醇类甜味剂进行替代。然而,月饼的主要原料就是面粉和淀粉,这些含淀粉原料也一样可以升高血糖。因此,糖尿病患者和减肥者对无糖月饼也要控制摄入量。

糖醇类甜味剂在小肠中不易被吸收,因此低热量、少升糖,但进入大肠之后,会升高肠道内渗透压,促进肠道运动,容易造成腹泻腹痛。每个人对糖醇的耐受性不同,多数人一次摄入20克以上就有引发腹泻的可能性。特别是日常消化能力弱的人,以及肠易激综合征患者,一定要看清食品标签上的配料表,对含糖醇的月饼严格限量,以免在欢乐的节日惹来不必要的麻烦。

### “美颜”宣传

#### 1 食材高端有营养

拉丝燕窝月饼,月饼里燕盏根根相连,能拉成细丝儿。商家称采用独门配方炖煮燕窝,通过专业锁水技术将燕窝融入月饼中,具有美容养颜功效。

翅参鲍鱼月饼,商家宣称肉质细嫩、口味鲜美、营养丰富,含大量蛋白质和氨基酸,而脂肪和胆固醇的含量很低,很适合调养身体的时候吃。类似的还有螺旋藻、西洋参月饼。

各色抹茶月饼,宣称添加了茶多酚,能促进胃肠蠕动,加速新陈代谢,帮助人体排毒。类似还有大麦青汁月饼,颜色翠绿,号称纯天然、绿色健康,具有排毒功效;橄榄油月饼,宣称可以滋润皮肤,具有美容功效。

那么,这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红在接受记者采访时说,首先,这些月饼馅料中的所谓保健食品如燕窝、茶多酚等,大多只是少量添加,而月饼只是一年偶尔吃一两次的食物,这些食材所能发挥的作用实在有限。消费者可以尝鲜,但没必要迷信它们具有什么保健功能;其次,就算馅料食材本身可能有一定营养价值,但加入到高糖、高脂、高热量的月饼中后,它是否能对患病人群起到健康作用,也是存疑的。归根结底,月饼只是一种节日食物,安全和美味是它的最大要点,不应期待某种月饼能发挥特殊保健作用。

橄榄油是食物脂肪的来源,热量值并不比其他烹调油更低。它本身的所谓美肤作用,只是在外用的时候起作用,并没有研究表明用橄榄油制作的月饼,吃下去之后能对皮肤产生什么好处。



建隆漫画