

“无糖月饼”真的没糖吗？

专家提醒，无糖并非不含糖，一般会用甜味剂替代蔗糖；糖尿病人群和减肥者，对“无糖月饼”也要控制摄入量

■海都记者 梁展豪 文/图

中秋佳节临近，月饼是每家每户必备的时令食品，也成为亲朋好友之间传递情感的桥梁。

不过，随着人们对健康饮食的关注不断增加，月饼也被一些人列入“减肥食物黑名单”。传统的高糖、高脂月饼逐渐失去部分市场，取而代之的是一些低糖、无糖月饼。低糖、无糖月饼销售情况如何？是否会比传统月饼适合糖尿病人？海都记者对福州市场进行了一番了解。

市场 传统月饼仍占多数 低糖月饼份额少

26日上午，记者走访了华丰贺氏、可斯贝莉、85℃以及永辉超市等门店，均未发现有低糖、无糖月饼在售。

之后记者又来到新华都（五四路店）看到，二楼的月饼专区摆放着琳琅满目的月饼。在这里，记者

发现了两款低糖月饼。销售人员说，目前虽没有无糖月饼，但有低糖款月饼，销量不错，其中一款只剩下3盒。

记者翻看低糖月饼礼盒的配料表发现，有别于传统月饼的是，位居配料表首位的是“麦芽糖醇”。

而在网购平台搜索“无糖月饼”会弹出多款标着“木糖醇月饼”“专为忌糖人士定制”“适合长辈不易升糖”等字眼的月饼。记者点击商品后看到，此类月饼也是使用“木糖醇”“麦芽糖醇”等代糖成分。

医生 无糖并非不含糖 且热量不低

福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示，市面上常见的“无糖月饼”并非不含糖类，只是不添加糖（如蔗糖）。但在制作过程中一般会用麦芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇等非糖类甜味剂来替代蔗糖，最后都会在体内转变成葡萄糖

被人体吸收。

按照我国国标《预包装食品营养标签通则》（GB28050—2011）中规定，“无糖”是指固体或液体食品中每100g或100ml的含糖量不超过0.5g。而过量摄入代糖也会对身体产生危害，如肥胖、龋齿等。

其实，无论何种月饼，它的主要原料都是面粉和糖、油、馅料等，这些原料一样可以升高血糖。因此，糖尿病人群和减肥者，对“无糖月饼”也要控制摄入量，学会看营养成分表，不能因为宣传而毫无顾忌地敞开口。



低糖月饼并非不含糖

小贴士

不宜多食用 建议配茶吃

陈慧云告诉记者，月饼是高糖、高脂、高能量的“三高”食物，市民若有高血糖、高血压、高血脂、胆囊炎、急性肝炎、脾胃虚弱、湿热、体质偏热等，建议少吃或者不吃月饼。如果实在想吃，一定要控制量，把月饼代替部分主食，但是不作为正餐。3岁以下的儿童最好不吃月饼，3~6岁可吃1/4个。

陈慧云说，吃月饼最好在餐后2小时，一般人群建议一次吃一个（约

50g），少吃多尝，大家分着吃。过量食用月饼容易导致腹胀，引起消化不良、食欲减退、血糖升高等。老年人、儿童更不宜多吃，否则可能会引起腹痛、腹泻或呕吐，消化不良。月饼可以配茶吃，一般选择绿茶、黑茶或者酸梅汤等，既解渴去油腻，又可助消化，爽口增味。因为茶可促进分解月饼里的油，丰富的茶多酚能吸附油脂排出体外，避免摄取过多的热量。

中秋“凉凉”有点难

福州将小幅降温，但高温仍在30℃以上

海都讯（记者 周婉怡 毛朝青） 本周，我国总体呈现“北凉南热”的特点，江南、华南想要“凉凉”还是很难，因为“秋老虎”依然很倔强。本周福建大部分县市，午后最高气温在29℃~35℃左右。

26日—27日，我省以多云到阴天气为主，有分散性阵雨或雷阵雨，局部中到大雨；28日，全省多云到阴，部分有阵雨或雷阵雨，局部中到大雨。

福州天气主打一个“稳”字，27日—29日以多云到阴天气为主，局部有阵雨或雷阵雨。中秋前后，在冷空气的影响下，高温将有小幅度的下降，但是仍然在30℃以上。

福州市区今起三天天气

27日	多云	26℃~33℃
28日	多云转小雨	25℃~33℃
29日	多云	25℃~32℃

今年“十五的月亮十五圆”

中秋节，福州、宁德、莆田及泉州部分地区可赏彩云追月

■海都记者 周婉怡 毛朝青 皓月当空，对酒当歌。从古至今，赏月都是中秋佳节必不可少的活动之一。那么，今年的中秋圆月有何特别之处？福州何时赏月为最佳时机呢？记者邀请了福建省天文学会推广部部长徐鹏来答疑解惑。

“十五的月亮十六圆”，100年里有48次

人们常说：“十五的月亮十六圆。”而今年，若是十六赏月，将会与中秋的最圆月亮擦肩而过。徐鹏告诉记者，今年的中秋，十五的月亮十五圆，9月29日17时57分，中秋月亮最圆，17时58分，月亮上升出地平线。每年“中秋月”出现最圆时刻的日子并不固定。

据统计，从1951年到2050年这100年时间里，“十五的月亮十五圆”将总共出现39次，“十六圆”的情形有48次，“十七圆”将出现13次。为何会出现这种现象？徐鹏解释道，中国传统历法，也就是农历，规定农历初一一定是“朔日”，又由于地球轨道椭圆的原因，因

此每次“望”的时间会在农历十五附近摆动。徐鹏说道：“满月出现的时间通常在每月农历的十四、十五、十六、十七日，其中出现在十四日和十七日的概率非常小，十六日出现满月的概率最大，因此人们常说‘十五的月亮十六圆’。”

“月出”时刻，看月亮最美的“姿态”

今年中秋，在天空中可以观赏到今年的第三大满月。徐鹏介绍道，除去8月份的两次最大满月，本次的中秋月属于本年度的第三大月亮。自此之后，肉眼观测到的月亮会变得越来越小，到明年2月达到最小，下一次超级月亮将于明年9月前后亮相天宇。

9月29日17时58分，月亮从地平线升起，将会看到月亮最美的“姿态”。“今年中秋刚好是满月，月出的时间和最大的满月时间相近，是值得观赏的，但观测到的难度较大。如果能够幸运地看到月出，那是非常漂亮的景观，有兴趣的市民可以前往地势较高且面向

东面的地方观测，比如鼓岭。”徐鹏说道。记者从福建气象台获悉，福建大部分地区能够在中秋之夜一赏圆月“芳容”，福州、宁德、莆田、泉州部分地区可赏彩云追月，福州北部和宁德南部小部分地区为阴云密布，与圆月无缘。

智慧互鉴 和谐共融

圆瑛法师与宗教中国化论坛在古田召开

■海都记者 吴雪薇 余盈吟

9月25日至27日，由中国佛教协会主办的圆瑛法师与宗教中国化论坛活动在福建省宁德市古田县举办。此次论坛以“智慧互鉴·和谐共融”为主题，台港澳同胞、海外侨胞，以及来自各地的高僧大德、佛教中国化的研究学者、圆瑛文化爱好者共聚古田，积极展开文化交流，增进文明互鉴。

9月26日上午的开幕式上，各界代表分别发表了主旨演讲，举行了福建省爱国主义教育基地、福建省对台交流基地、福建省华侨文化交流基地揭牌仪式及福建省圆瑛大师思想研究基地授牌仪式，启动了福建省圆瑛文教基金会。此外，圆瑛法师与宗教中国化学术论坛、古田·天官岭驿站的“复兴之路·圆瑛之光”书画展暨书画家笔会、圆瑛法师入台弘法100周年座谈会等相关活动也同期举行，与会者

也将于27日共同参观平湖镇端上村圆瑛故里，追寻圆瑛足迹。

本次论坛活动期待增进海峡两岸的文化交流，弘扬爱国精神，也向世界传递文化多样并存、平等和谐、相互圆融的精神理念。对于古田而言，此次活动也是宣传圆瑛文化，树立古田IP的重要契机，多方面展现古田“以文塑旅、以旅彰文”的创新理念和战略规划。据了解，近年来围绕“以文塑旅、以旅彰文”的战略目标，古田在文旅经济深度融合发展方面取得了丰硕成果。依托自然生态、历史人文、区位交通等优势，古田全面推动文旅资源大县向文旅经济强县转变。除了重点打造翠屏湖、前洋、钱厝、金翼等A级旅游景区，加快12个金牌旅游村和5条精品旅游线路创建之外，古田更注重打响特色品牌，持续挖掘弘扬陈靖姑信俗文化、圆瑛文化、库区文化、金翼文化、红色文化、菌菇文化等古田特色文化。



古田极乐寺山门

古田县委相关工作人员也表示，随着文化和旅游融合的不断加深，古田的“旅游+”新业态不断涌现，产业跨界融合风生水起。全县也将以此次活动作为新的起点，持续挖掘圆瑛文化内涵、加大圆瑛文化的弘扬，以文化搭台，促进古田社会经济发展，推动海峡两岸融合发展。尤其是结合端上村圆瑛故里、极乐寺、天官岭书画展场等基础资源，未来古田县将进一步以圆瑛文化IP为核心整合相关资源，以文旅相结合的方式讲好古田故事，以更加精准、更有力、更富实效的政策举措，推动文旅经济深度融合发展，打造古田更具特色与活力的“诗和远方”。