

一健必读

品出月饼“健康味”

农历八月十五是中国人最重视的三大节日之一,亦是全家团圆的日子,大伙兴致勃勃地在月光下赏月,也少不了月饼来应景。但您可知一块月饼有多少热量?哪些人群不适宜吃月饼?

月饼有了“茶搭档”

大多数人认为,茶是月饼的“黄金搭档”。一来可以止渴,二来能消除腻味。专家表示,茶能促进人体糖分的代谢。那么,不同馅料的月饼搭什么茶最健康呢?

● 超甜的月饼

枣泥、豆沙、莲蓉、凤梨

推荐茶品:薄荷茶、绿茶

功效:清淡的绿茶和薄荷能促进葡萄糖的代谢,不让过多的糖分停留在体内

● 超油的月饼

蛋黄、肉仁、五仁

推荐茶品:普洱茶(生茶)、菊花茶、山楂茶
功效:油腻的月饼适合重口味的茶品,普洱茶属性甘冷,清脂效果好。菊花茶能降火气,山楂茶能促进胃酸分泌,帮助肠胃消化

● 半甜半咸的月饼

绿豆、椒盐

推荐茶品:乌龙茶

功效:乌龙茶是半发酵茶,较之绿茶不显生涩,有温润的口感,能衬出咸甜口味的醇香

● 清淡的月饼

低糖、紫薯、山药

推荐茶品:花茶

功效:清淡的月饼可搭配稍有味道茶品,还能带出淡淡的甜味,此时再咀嚼清淡不腻的月饼,感觉更好

【市场调查】小月饼有高能量

中秋将至,月饼是中秋佳节必备的饮食,你知道月饼的热量有多少?我们就以一个广式双黄莲蓉月饼为例,看看它的真“面目”。

● **热量含量:**1个双黄莲蓉月饼=1碟粟米肉粒饭+1碗罗宋汤+1杯冻奶茶

一个双黄莲蓉月饼(约190克)含有高达800卡路里热量,一般成年人每天需要摄取1800至2200卡路里,一个双黄莲蓉月饼所提供的热量已经相等或超过一顿正餐的需要了。

市场上较为流行的几类月饼的热量:传统月饼热量424卡路里、雪糕月饼热量682卡路里、冰皮月饼热量358卡路里、潮式月饼热量435卡路里。

● **糖分含量:**1个双黄莲蓉月饼=6汤匙砂糖
每个双黄莲蓉月饼的糖分含量高达72克

(即6汤匙)。特别是糖尿病患者,双黄莲蓉月饼每天不宜吃超过1/8个,迷你装每天不宜吃超过1/4个。低糖月饼的糖分虽稍低,但仍含有大量碳水化合物,亦不可吃过量。

● **胆固醇含量:**1个双黄莲蓉月饼=4个鸡蛋黄
一个咸蛋黄含有超过600毫克的胆固醇,比一个鸡蛋黄的胆固醇含量多出一倍。成年人每天不宜摄取超过300毫克的胆固醇。所以每天不宜吃超过半个咸蛋黄。

● **脂肪含量:**1个双黄莲蓉月饼=2至3汤匙油
大部分月饼的脂肪含量都相当高。月饼的馅料(如莲蓉和豆沙)和饼皮常混入大量油脂,酥皮更需用动物油以达松化口感。冰皮月饼、雪糕月饼和素月饼的脂肪含量普遍稍低,所以选择这类月饼更有利于保持身材。

【食用误区】拿月饼当早餐

● **不健康食用方法之一:**一天吃几块月饼
爱吃月饼的人,特别是一些年轻人,喜欢吃蛋黄的和水果馅料的月饼,就把月饼作为正餐,一天吃上好几个。专家建议,月饼最好将其切成若干小块,和亲朋好友分享。

● **不健康食用方法之二:**月饼当早餐

中秋过后家里的月饼还有剩余,干脆拿来当早餐吃。专家指出,其实这一习惯极不符合营养均衡的原则。一日三餐,要按照营养均衡的原则合理进食,食量分配一般为早餐占30%,午餐占40%,晚餐占30%。如果早餐只吃月饼,人体摄

入的油脂和糖分过高,但一整天需要的蛋白质不够,长时间会引起身体营养状况的改变。

● **不健康食用方法之三:**无糖月饼能多吃
无糖月饼是靠甜味剂改善味道,并不能说月饼中就没有了糖分。根据《月饼消费指导手册》提示,市场上销售的无糖月饼因为含有淀粉,本身就是多糖。包括水果、蔬菜馅的素食月饼,只要外皮含有淀粉,这些碳水化合物就可能转化为葡萄糖。对部分有潜在的糖、脂代谢异常和动脉硬化问题的肥胖者来说,要像糖尿病患者一样,少吃月饼为宜。

【健康提示】六类人不宜多食月饼

● 胆囊炎、胆石症患者

食用过多的月饼可能产生急性胰腺炎,少数患者会导致死亡。

● 高血压、高血脂、冠心病患者

月饼中的糖、油脂等会增加血液稠度,加重心脏缺血程度,甚至诱发心肌梗死。

● 肾病患者

肾病患者忌咸食,而有的月饼含盐量较多,餐后易喝水过多,加重肾脏负担,并出现水肿。

● 糖尿病患者

因月饼含糖量高,吃得过多,会使血糖急剧升高。糖尿病患者一次吃1/4个即可。

● 婴幼儿

因消化系统发育不够健全,难以承受大量高糖、高脂肪的食品,要注意控制不能多吃。

● 老年人

因消化吸收能力较差,多食会加重脾胃负担,易引起消化不良、腹泻等疾病。(本报综合)

延伸阅读

【吃蟹四忌】忌与茶、柿子、梨、羊肉同食

“秋风起,蟹脚痒”。一年一度的吃蟹时节又来到。但需要提醒大家的是,螃蟹虽好,饮食禁忌也不少,最好避免与下列食物同食:

● **柿子:**蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸,二者同食,柿子中的鞣酸可使蟹肉中的蛋白质凝固成块状物难以消化,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

● **茶:**吃完螃蟹后喝茶,会引起消化不良。一方面会冲淡胃液,不仅影响消化吸收,还降低了胃液的杀菌作用;另一方面,茶水也含有鞣酸,同食会引起肠胃不适。

● **梨:**梨为凉性,与寒性的螃蟹同食,会损伤脾胃。同时,吃完螃蟹也不宜进食冷饮,易造成腹泻。

● **羊肉:**羊肉性味甘热,而螃蟹性寒,二者同食后不仅减弱了羊肉的温补作用,还易引起脾胃功能失常,进而影响人体的元气。同理,螃蟹也不宜与狗肉、泥鳅等温补食物同食。(据人民网)



小饼如嚼月中有酥和馅……

美食美刻

冰皮奶香凤梨月饼

配料

● **冰皮:**糯米粉45克,粘米粉(大米粉)35克,小麦淀粉(澄面)20克,植物油18克,牛奶185克,糖粉50克

● **奶香凤梨馅:**菠萝罐头(沥干)250克,菠萝罐头糖水50克,细砂糖20克,红糖10克,玉米淀粉10克,蛋黄1个,奶粉20克,黄油30克

做法

● 制作奶香凤梨馅

- 1.将菠萝罐头的菠萝沥干,糖水备用(如果用新鲜菠萝,去皮后称250克,准备水或者牛奶50克)
- 2.把黄油以外的所有材料放入食品料理机,打成泥浆状
- 3.将打好的浆倒入锅里,大火烧开后改中小火。加入黄油,炒至黄油完全溶化,变成泥状,待冷却后使用

● 制作冰皮

- 1.将牛奶、植物油、糖粉倒入碗里,搅拌均匀
- 2.糯米粉、粘米粉、小麦淀粉倒入另一个碗里,将上一步的牛奶混合物倒入粉类里,搅拌均匀,过筛1-2遍
- 3.过筛后,静置半个小时。表面盖上保鲜膜,放入锅中,大火蒸25分钟
- 4.将蒸好的面糊,趁热用筷子搅拌,直到顺滑均匀,放入冰箱冷却
- 5.将糯米粉放入锅里小火翻炒,炒到微黄,冷却后即成糕粉
- 6.将冷却后的冰皮面糊与奶香凤梨馅分成小份,皮和馅的分量比例为6:4
- 7.手上沾少许糕粉防黏,将冰皮放在手心压扁,将凤梨馅放在冰皮上,包起后收口捏紧
- 8.将月饼模里均匀撒一些糕粉,把包好的面团放入月饼模,压出形状后将其放入冰箱冷藏数小时后即可食用

绘制 雅琦

(据新华网)

(本报综合)

健多食广

秋季水果多 润燥又养人

金秋时节,正是各种水果“粉墨登场”的季节,柚子、石榴、葡萄等水果更是随处可见。它们有哪些营养价值?别急,这就为您一一道来。

● 柚子

柚子含有大量的维生素C,能降低血液中的胆固醇,还有增强体质的作用,它能帮助身体吸收钙及铁质。柚子所含的天然叶酸,对于怀孕中的女性有预防贫血症状发生和促进胎儿发育的功效。

中医认为,柚子果肉性寒,有清热化痰、健脾消食的作用。经常吃柚子,对肥胖者来说还有健脾养颜和减肥功效,因为它能清肠、利便。另外,鲜柚肉更是糖尿病患者的理想食物,它含有类似胰岛素的成分,能降低血糖。

● 石榴

石榴的果实味甘酸,性平,具有生津解渴、益胃的作用,能促进消化,适宜萎缩性胃炎、胃酸分泌不足的患者食用。

另外,它的矿物质含量丰富,还有花青素和

红石榴多酚两大抗氧化成分,其中的维生素C、亚麻油酸以及叶酸等元素,能够为肌肤迅速补充水分。石榴中的花青素,能够保护眼睛。但石榴中含有的有机盐含量非常高,吃完石榴后要及时刷牙,否则会腐蚀牙齿。

● 枣

枣不仅甜脆,而且营养丰富,其中维生素C的含量最高,所以鲜枣最好生吃,有利于营养的吸收。

和鲜枣、干枣相比,蜜枣当中的营养成分最少,含糖量却是最高;醉枣虽然脆甜宜人,又能够长期保存,但在加工的过程中,其中的维生素C几乎全部被破坏,但是醉枣矿物质含量增多了。所以醉枣的钙含量是这几种枣制品当中最多的。

● 葡萄

葡萄具有补益气血、强筋骨、通经络、消肿、通便的功效,适合贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人吃。

葡萄含铁量较高,也适合儿童、妇女、体弱贫血者食用。脾胃虚弱者不宜多食葡萄;吃葡萄后也不能立刻喝水,否则容易腹泻;糖尿病患者不可多吃,每天最好不要超过20粒。

● 梨

梨味甘性凉、微酸,具有清热生津、润肺化痰的功效,是防治秋燥的佳品。梨能维持细胞组织的健康状态,还能软化血管。生食梨有清热解暑、生津润燥、清心降火作用;梨性寒,寒凉体质、脾虚腹泻者忌食。

● 山楂

山楂味甘酸、微温,有散淤、消积、化痰、解毒、提神、清胃、醒脑、增进食欲、除脂降压等功效。山楂营养丰富,维生素C和钙含量都很高,适合高血压、冠心病、糖尿病患者及儿童食用。

小儿消化不良,可用山楂与炒麦芽在开水中浸泡饮用。山楂味酸,故胃出血、胃酸过多的人忌食。

