

## 浅尝辄止： 吃月饼的正确姿势

中秋佳节即将来临，消费者购买月饼的同时，也为随之而来的健康问题担忧。今天笔者就来教大家如何健康吃月饼。

### 正常吃月饼对健康影响不大

从成分来看，传统月饼确实属于高糖、高油、高能量食品，每100克月饼热量高达350~500千卡，相当于2大碗米饭。当然，相对于营养价值来说，月饼更重要的意义还是在于这个传统佳节，向亲朋好友传递的一份情谊。更何况月饼作为节日庆典食品，一年只吃几块，对健康不会有太大的影响。

### “无糖月饼”“保健月饼”并非真健康

随着现代制作工艺的不断提升，月饼的口味、风格也是琳琅满目。除五仁月饼、莲蓉月饼、豆沙月饼等传统月饼之外，不少商家推出了“无糖月饼”和“保健月饼”等功能型月饼，它们真如宣传的那么好吗？

无糖月饼给了消费者一种错觉，“无糖”就是“没有糖”，也不会引起血糖升高，真乃糖尿病患者的福音。事实并非如此。糖是碳水化合物的俗称，除了我们日常吃的蔗糖、白砂糖之外，淀粉和面粉都属于糖类。这些都会在体内转化成葡萄糖，导致血糖升高。有些产品用木糖醇替代蔗糖，可月饼的主要原料还是面粉。除此之外，月饼中的一些馅料，比如莲蓉、豆沙、果脯等都含有较高的糖。所以，“无糖月饼”并不是真正的“无糖”，切勿盲目跟风。

再来说说保健月饼。有些产品加入了中药成分，比如人参、

虫草、西洋参等等，先不说这些成分究竟有没有保健作用，即便真有，仅靠添加的那么一点点量，也着实发挥不出效果。还有一些添加了山珍海味的月饼，比如鲍鱼、燕窝、鱼翅等，也并没想象的那么好。因为这些食材的营养价值并不比一块瘦肉高。相反，为了迎合口味，商家还额外添加了较多的盐，更不利于身体健康，也没必要推崇。

### 如何健康吃月饼？

首先，月饼美味，切不可贪嘴。苏东坡有云“小饼如嚼月，中有酥和馅”，所以“浅尝辄止”才是吃月饼的正确姿势。建议每天1块，尽量选购小个的，比如单块50克或者更小的迷你月饼。糖尿病患者更要注意量的控制，比如分成4份或者8份，一次吃一小块，以免引起血糖快速升高。俗话说“月饼圆又圆，合家分着吃”，全家一起分享月饼，象征着家庭团圆和睦。所以，对于我们健康成人来说，也推荐月饼分着吃，不仅可以品尝更多的口味，还能增进家庭关系，真是一举两得。

第二，减少主食和油脂的摄入。吃月饼已经摄入了较高的糖和脂肪，在进餐的时候不妨减少一部分主食和油的量，从而控制总能量。

第三，合理搭配食材。月饼微量营养素含量低，在控制总主

食量的同时，建议搭配粗杂粮和新鲜蔬菜水果的摄入，提高B族维生素和矿物质的含量。另外，粗杂粮和蔬菜含有丰富的膳食纤维，有利于控制血糖。吃月饼搭配的饮品也要注意，避免含糖饮料，推荐绿茶、花茶等茶类，既可解腻，又能避免摄入过多能量。第四，假期多运动。中秋小长假不妨多运动，比如和朋友一起爬山、打球，将多余的能量消耗出去，有助于控制体重，还可以增进友情，放松心情。

### 特殊人群吃月饼有讲究

每个人的健康状况不一样，选择适合自己的月饼很重要。无糖月饼不适合糖尿病患者，不要被广告迷惑。高尿酸、痛风患者尽量不选或少选海鲜、鲍鱼等保健月饼，其中含有海鲜成分，较高的嘌呤可能加重病情。高血压患者应尽量避免咸味月饼，比如火腿月饼、咸肉月饼、蛋黄月饼等等，这些月饼含有较高的盐，不利于控制血压。

很多人吐槽五仁月饼不好吃，我个人反而觉得这是一款相对来说比较健康的月饼种类。按照规定，五仁月饼是用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁和芝麻仁等5种坚果仁制作而成的，含有较多的不饱和脂肪酸，有益于身体健康。但注意吃五仁月饼的同时不要再额外摄入其他坚果。

中国注册营养师 薛双环

## 痛风患者 不必谈海鲜色变

患有痛风的人，常听到这样的话：海鲜嘌呤含量高，患痛风后就不能吃海鲜了，否则会引起痛风发作。那么，真相又是如何呢？

痛风源于高尿酸，而尿酸是嘌呤的代谢终产物，因此很多痛风患者简单地认为，一定要杜绝所有像海鲜这样的高嘌呤食物，否则不利于病情控制，甚至会引起痛风反复发作。其实，这样的想法是片面的。我们要知道，导致痛风的主因是内源性代谢紊乱，而非简单的外源性高嘌呤含量食物的摄入。因此，痛风患者并不是在任何阶段都必须对所有富含嘌呤的食物一律严格“忌口”，在尿酸控制正常、非痛风发作阶段，偶尔少量进食对健康影响较小。

此外，海鲜包括一大类食物，并非所有的海鲜嘌呤含量都高。高嘌呤含量的水产有鱼卵、鱼干以及沙丁鱼、凤尾鱼等海鱼，干贝、蛤蜊、牡蛎等贝壳类。中等嘌呤含量的海鲜有鳕鱼、螃蟹、鲍鱼、乌贼等。低嘌呤含量的海鲜有海参、海蜇等，所以海鲜嘌呤含量不可简单一概而论，在饮食选择上更不能“一刀切”。

实际上，饮食对尿酸水平的影响有限，单纯的饮食调整往往也达不到治疗效果，不过合理的饮食控制对治疗痛风是非常重要的。痛风患者在日常生活中除了控制高嘌呤食物的摄入外，还要减少食用可导致内源性尿酸生成的高糖和高热量食物，比如糖果、蜜饯、果汁和油炸食物等。这些食物虽然本身并不含或含有极低的嘌呤，却会导致尿酸水平迅速增加，从而导致痛风的急性发作。尤其是在尿酸控制不佳或痛风急性发作期，一定要从食谱中去掉此类食物。

北京协和医院临床营养科教授 于康

### 说饮食 ⑩

### 食不过饱 饮不过多

《抱朴子》中说：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。凡食太过则积聚，饮过则成痰癖”。古人这句话的大意是，饮食须及时，不能等到极饿、极渴才进食。饮食不可太过，太过机体消化不了，积存体内而酿成疾病，过饮则痰湿内生疾。现代医学也认为，过量饮水，水迅速进入血液，容易增加心脏及肾脏的负担。饭前饮水过多，冲淡胃酸，会影响消化。

徐淑荣/图文



齐杭

## 动手做秋葵美食



初次见到秋葵时，它那青绿色的嫩荚果，呈长线条状，尾端尖细，好像青辣椒，又像女子的纤纤玉指。难怪英国人唤她为“女人指”，真是富有诗意啊。

秋葵外表并不出众，像是豆荚的形状，可当你切开断面，则是一颗小小的星星，其间镶嵌着点点“珍珠”果籽。我学着网上的方法，尝试着将秋葵段和山药

片拌在一起，并配上一些草莓，做出了一道凉拌菜，我迫不及待地吃了一口，口感很清爽，于是和盘托出给家人享用，大家也是赞赏有加，令我高兴极了。

我也就顺势学习和开发了秋葵的种种烹饪法，如凉拌、热炒、油炸、炖食，做沙拉、制汤菜等。在我的妙手下，秋葵怎么做都很好吃。不过在凉拌和炒食之前，必须先在水锅里焯一下，去掉秋葵的涩味和饱和的黏液。焯后，可整根蘸酱吃，蘸酱中掺有蒜末、辣椒末及酱油。秋葵里面有滑嫩的小白粒汁液，吃起来咯

吱咯吱响，独特的清香伴着调料的辛辣，十分爽口。

秋葵炒食也非常入味。我一般把秋葵切滚刀，断面里可见可爱的五角形状的白色颗粒，煞是好看。秋葵和很多菜都极好搭配，如秋葵炒鸡蛋，黄绿交错，养眼；秋葵炒红辣椒，红绿搭配，喜庆；秋葵炒木耳、秋葵炒虾仁等也都色彩纷呈，十分美味。如果想吃点荤的，秋葵炒肉也很不错。

秋葵还可整根油炸，吃起来香滑可口。此外，秋葵拌豆腐、秋葵炖鸡爪等也十分美味。