

中秋吃月饼?得挑适合的哦

经典

莲蓉月饼

莲蓉月饼可谓是中秋月饼的经典品种。按照馅料的原料来分,莲蓉月饼可分为纯莲蓉月饼和普通莲蓉月饼。纯莲蓉月饼馅料中除糖、油脂之外,其他原料全部为莲籽,而普通莲蓉月饼可加入豆类等其他淀粉作为原料。为了减轻单一的莲蓉馅带给人的甜腻感觉,厂家还会加入蛋黄,这就是所谓的蛋黄莲蓉月饼。

不难发现,若是从营养学的角度出发,经典的莲蓉月饼并非一种健康的食品。它富含糖分和热量,蛋黄的加入更是大大提高了月饼的动物脂肪和胆固醇含量。老年人、糖尿病患者以及患有“三高”等心脑血管疾病的朋友在享用美味的莲蓉月饼时应该注意“适可而止”,切勿因贪口而加重身体的负担。

营养

五仁月饼

所谓五仁,并非只有五种原料,而是由多种不同原料制成,一般包括核桃仁、花生仁、松子仁、芝麻仁等,有圆满、和谐的寓意。

五仁月饼由于加入了不少坚果类的原料,所以口感细腻方面稍逊,吃起来比较松脆爽口。在新口味层出不穷、花样翻新的月饼市场上,五仁月饼仍然是一棵“常青树”,为许多朋友所喜爱。

众所周知,坚果既是生活中的“休闲食品”,又是养生佳品。它们富含维生素E、镁、纤维素、蛋白质等各类营养物质,特别是因有助降低疾病危险而在营养界迅速蹿红。所以,这也是一个不错的选择。

时尚

水果月饼

水果月饼也许是年轻人最喜欢的一种口味,它巧妙地将以甜腻著称的月饼和水果结合在一起,迎合了现代人追求自然绿色食品的时尚需要,因而也格外受人关注和喜爱。

水果月饼相对其他月饼具有低糖低脂肪的优点,因而也有着“绿色月饼”的美誉,其多种多样的水果口味更是广受欢迎,特别是女性和儿童尤为中意。

高档

保健月饼

这一类的月饼口味繁多,有鲍鱼、鱼翅、人参、燕窝等口味,大多采用名贵滋补的原料,因而具有一定的保健功效。但是,这类月饼通常包装奢华,价格昂贵,适用于有经济实力的消费者选购。

根据《本草纲目》记载,燕窝入肺主气、入肾滋水、入胃补脾、补而不燥。而鲍鱼主治肝热上逆,头晕目眩,骨蒸劳热,青盲内障,高血压眼底出血等症。将这些食材融入月饼之中,品尝美味的同时,也在进行食疗,可谓实至名归、两全其美。对于需要强固身体的消费者来说,保健月饼则是对他们节日里的一份关爱。

“但愿人长久,千里共婵娟。”时值金秋九月,象征合家团圆的中秋佳节即将到来。作为传统佳节的保留节目,举家赏月、品尝月饼的场景是必不可少的,这也是家人对美好生活的憧憬。而今,月饼市场的规模日益壮大,各种附有新鲜创意的月饼更是层出不穷,回归本真,终究在于其口味。如何挑选适宜自身食用的月饼,也逐渐衍生成为一门学问。对于市面上最常见的几种口味的月饼,记者将逐一分析,以便消费者进行理性选择。

■实习生 彭阁 记者 吴林



长沙安贞妇产医院
CHANGSHA ANZHEN HOSPITAL

知恩在心, 感恩在行 为长沙女性健康加油!

迎中秋,庆国庆,长沙安贞妇产医院喜迎双节,积极满足广大市民要求,将6周年院庆感恩优惠活动顺延至10月8日!节假日期间所有专家坐诊不休,台北著名医学影像博士邱伟修将如期来院坐诊。

安贞六周年, 栀子花女性助医金全程援助项目

- 微创手术送30万保险保平安· 不孕不育微创手术费援助500-1000元· 宫腔腹腔镜微创手术费援助500-1000元
- 宫颈糜烂治疗费减免300元· 格蕾丝试管婴儿无痛终止妊娠套餐580元· 格蕾丝保宫无痛人流终止妊娠套餐360元
- 20元女性健康体检特惠套餐· 妇科治疗费援助100元· 全额援助贫困患者微创手术10台



长沙安贞妇产医院
CHANGSHA ANZHEN HOSPITAL

健康热线 0731-82931666

长沙安贞妇产医院女性健康网
www.anzhenyy.com

地址:长沙市雨花亭韶山中路612号 公交线路:2/旅2/7/102/103/107/137/116/123/145/146/602/703/803/912到安贞医院站(雨花亭)下