

中秋节 巧吃月饼促健康

12日是我国传统节日中秋节。中秋月圆人团圆,亲友们齐相聚,走亲访友表情谊,在这期间少不了吃月饼,所以,尽管月饼高糖多油,并不能列入健康食品中,但中秋节,月饼还是要吃的。那么怎么吃,才能让这应景之食成为健康之品?请看本期《饮食学问》——中秋节巧吃月饼。



1 传统月饼 五仁馅儿较健康

月饼因为制法、馅料不同,吃的时候应该“扬长避短”,选择较适合自己的品种。传统的中国月饼大体分为京、粤、苏、滇、潮五大体系。

京式月饼:起源于京津及周边地区,主要特点是甜度及皮馅儿比例适中,一般皮馅儿比为4:6,馅料风味独特,口感脆松。

苏式月饼:最早起源于扬州,主要特点是饼皮疏松,馅料料有五仁、豆沙等,甜度高于其他类月饼。

云南月饼与苏式月饼类似,但以咸为主,主打火腿月饼,不油腻。

广东和潮州月饼以莲蓉和咸蛋黄为特色,甜咸兼备,但热量较高。比较来说,传统月饼之中,五仁是相对健康的月饼。

2 胃不好 别吃冰淇淋月饼

近年来,新款式的月饼层出不穷。如冰皮月饼、冰淇淋月饼、果蔬月饼、海味月饼、椰奶月饼、茶叶月饼等。冰淇淋月饼完全由冰淇淋做成,只是用了月饼的模子,肠胃不好的人最好不要尝试。海味月饼是比较名贵的月饼,有鲍鱼、鱼翅、紫菜等,口味微带咸鲜,以甘香著称,但患有高血脂、心脑血管疾病的人要少吃。

3 储存月饼 宜放阴凉处

月饼不宜放入冰箱储存。在低温的条件下,会使月饼变硬、口感变差。

储存月饼最好放置在室内阴凉干燥处,要注意储存时间不要太长,散装月饼可以放置三五天;有独立小包装,或包装中有防腐料包的月饼,可以保存十几天。

4 怎样才能健康吃月饼

吃月饼饮食要清淡

营养专家介绍,月饼是一种点心,月饼皮由面粉、糖、食用油等制成;月饼馅料有肉的,蛋黄的等,脂肪更高一些;传统月饼像豆沙、莲蓉含淀粉、糖会多一些。因此,月饼更加靠近主食,吃了月饼,就得减少其他主食的摄入。

专家提醒,现在的月饼油大、糖多、热量高,吃月饼后,一天的饮食应以清淡为主。一日三餐,如果早餐吃月饼,午餐和晚餐就要做到少油和少糖。炒菜时油少放

一些,甚至有些菜可换一种烹调方法,爆炒改为凉拌,红烧换成清炖,一部分荤菜可以用蔬菜、水果代替。

吃月饼还应注意

先咸后甜。如同时有甜咸两种月饼,要先吃咸的后吃甜的,否则就品尝不出月饼的味道来。

边吃边饮。吃月饼时最好配以茶水,边吃边饮。这样既能解油腻、防口干,又有助消化的作用,同时还可以调剂饮食,促进食欲。

量要适当。吃月饼要适量,特别是老人和孩子,更不能多吃。

5 以下人群慎吃月饼

糖尿病患者 月饼中含有大量的糖分,会增高人体内的血糖。糖尿病患者体内缺乏胰岛素,吃月饼后会使血液中血糖急剧升高,加重体内糖代谢紊乱,有可能诱发糖尿病昏迷,还会因血糖过高引发心脑血管病变、肾脏病变等并发症。

胆囊炎、胆石症患者 月饼含油多,能刺激胆囊收缩,加快胆汁分泌。由于胆囊有炎症、结石,使胆汁排泄发生障碍,可导致腹部剧痛。一旦饱食过多的月饼,有可能产生急性胰腺炎,这种病发病

急,少数患者会在短期内有生命危险。

胃、十二指肠溃疡患者 肠胃不好的人,吃月饼会促使胃酸大量分泌,强烈而持续地刺激溃疡面,会促使病情加重,对疾病愈合不利。

高血脂、高血压、冠心病患者 高血脂、高血压、冠心病患者摄食月饼后,月饼中的糖、油脂不但会增加血液的黏度,加重心脏缺血程度,诱发心肌梗死,还可引发急性胰腺炎,出现剧烈腹痛、胃痛,所以千万不可多吃月饼。

6 月饼的另类健康吃法

中秋节,月饼成了人们赠送亲友的首选礼物。但有时月饼多了也挺犯愁:吃多了不好,扔掉又可惜。其实可以把月饼稍稍加工,使其变成风味独特的时令小菜。

拌月饼 将火腿、酱肉馅儿的月饼切成细丁,拌以榨菜丝、葱花、味精,月饼便成了爽口的佐餐

小菜。

炒月饼 将火腿、鸭肉类的硬馅儿月饼切成小长条,加葱花、姜丝、味精,在油锅中略炒即成。炒月饼可当主食,也可当小菜。

炸月饼 将豆沙、枣泥、百果等软馅儿月饼在滚油锅中炸至焦黄即可。经这样处理过的月饼,皮

质要新鲜。月饼里的食用油是经过反复加热后使用的,这种食用油存放时间过长,就会因氧化、酸败而产生酮类、醛类等有害物质,人吃后极易引起食物中毒。所以,月饼最好现吃现买,存放时间最多不宜超过一周。

营养师的话

月饼不能当正餐吃,建议大家把月饼切成小块,和亲友们分食,既能多品尝一些不同口味,还能感受与家人朋友欢聚一堂的乐趣和气氛,同时又避免了摄取过量脂肪和糖分。

小贴士

怎样挑选月饼

看包装

月饼包装是否规范,是检验月饼质量好坏的一个重要标准。因此,选购优质的月饼首先要从包装开始,仔细做好检查。检查生产企业的名称、地址等是否标注在包装显著位置;检查产品执行标准是否标明;检查原辅料、净含量等指标是否标明;检查保质期、保存期及生产日期是否标明;检查产品是否有合格证明;检查包装盒是否完好无损。

看色泽形状

优质月饼表面金黄色,底部红褐色,顶部呈乳白色,火色均匀,皮沟不泛青,表皮有蛋液和油脂等的光泽,而劣质月饼表面有青沟、崩顶现象。优质月饼块形圆整,薄厚均匀,花纹清晰,表面无裂纹,不露馅儿;而劣质月饼块形大小不均匀,跑糖露馅儿严重。优质月饼皮酥松、馅儿柔软,无空洞,不含机械杂质;而劣质月饼皮馅儿坚硬、干裂,有较大空洞,还有杂质或异物。优质月饼甜度适当,馅儿料油润细腻,不发黏,气味清香无异味;而劣质月饼皮粗馅儿硬,咬后可见白色牙印,并且发霉变质,有异味。(五月)



酥脆香,馅软糯绵,十分可口。

煎月饼 将火腿、鸭肉类月饼,平剖成2~3毫米厚的薄饼备用。在平底锅中将鸡蛋煎成鸡蛋饼,然后将剖切好的月饼放在鸡蛋煎饼正中,包好封口,煎片刻即成。这种月饼松软香爽,营养丰富。(五月)