



再过两天就是中秋节了，“月饼季”将至，各种月饼如何选、怎样吃、吃多少？如何掌握吃动平衡科学养生？本期健康周刊采访各路医学专家，教你如何在家人团圆赏月之际，科学吃月饼，健康度中秋。

蔡富根/整理

## 中秋这样吃 团圆又健康

### “健康概念”月饼？ 防误导，忌贪食！

月饼寄情，饮食有道。广东省中医院脾胃病科主任医师张北平提醒，月饼属于高糖、高油食品，难以被胃肠消化，还会阻碍其他有益人体食物的吸收，食用过多容易导致饮食积滞。因此吃月饼时建议家人分食，既温馨又健康，切记不可简单地把月饼当作主食吃。

目前市面上有不少主打健康概念的月饼，真的健康吗？张北平提醒，市民应仔细分析其“健康”成分，以防被误导。例如“无糖月饼”，其实多指不含蔗糖，但月饼中还有大量淀粉、油脂等，仍会转化为糖分，摄入过多照样会引起血糖含量超标，糖尿病患者仍应适量进食。而一些加入了养生食材的月饼，也不要忽略月饼的其他原材料成分，若仍为高糖、高油食品，同样要注意控制食量。

对于许多人喜欢吃的五仁月饼，张北平提醒，虽然瓜子、花生等坚果类原材料看起来相对健康，但月饼的制作过程中，一般都经过油炸或煎炒，因此食用过多，仍易导致“上火”。

### 月饼解腻 有办法

月饼配茶，是不少人吃月饼的解腻习惯。广州中医药大学第一附属医院陈晓庆主管中药师提醒，注意月饼不要跟浓茶一起搭配食用，浓茶中含有较高的氟、鞣酸、咖啡因、茶碱等成分，不但不能解腻，对胃肠道刺激还比较大。陈晓庆建议，食用月饼时可搭配淡茶，茶中的茶多酚可以促进油脂的排出。

一些中药代茶饮也可以搭配月饼一起食用。例如陈皮山楂茶、菊花茶、酸梅汤，就是解腻助消化的常用药膳。

另一个吃月饼觉得腻的原因是吃过量了。那么吃多少才合适？广州中医药大学第一附属医院方志辉副主任医师介绍，一般来说，一个蛋黄月饼重约200克，含糖量约有60克，而根据《中国居民膳食指南》的要求，成年人每日的糖摄入量不能超过50克，最好是控制在25克以下。所以正常人一天最多只能吃半个月饼。低糖或无糖月饼，仍存在大量的油脂，建议一天最多也是吃半个。

### “应节”水果 皮也是宝

临近中秋，橘子和柚子大量上市。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科郑艳华副主任中医师介绍，这些“应节”水果不仅果肉鲜美，就连其果皮也有不少好处。

众所周知的陈皮，源于橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。郑艳华指出，陈皮味辛、苦，性温，归脾肺经，具有理气、调中、燥湿、化痰的功效。陈皮作为药食同源的一味佳品，运用广泛，可以煮汤、冲茶、煲粥。

不过郑艳华特别提醒，橘皮虽好，但新鲜的橘子皮千万别用来泡水喝，因为鲜橘皮中含挥发油较多，容易刺激消化道。同时，若自己晒制陈皮时，也要注意表面发霉的橘皮不要食用。

与陈皮不同的是，已经成熟的柚子皮并不能入药，但却可以不经过炮制、久存，直接食用，且口感气味俱佳。郑艳华建议，柚子皮可以用来煲汤制茶。柚皮性温，柚子皮瘦肉汤、冰糖柚子皮茶，既美味，也可以消食解腻。

### 每逢过节胖三斤？ 吃动平衡

中秋佳节到来，赏月聚餐少不了，再加上月饼是一个热量“炸弹”，因此过节容易摄入能量过剩，导致体重增加。如何打破“每逢过节胖三斤”的魔咒？广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出，节日期间，如果能够把运动融入生活中，即便多吃了几口美食，也可以从运动中消耗掉，从而做到吃动平衡。

夏燕琼介绍，《中国居民膳食指南(2022)》建议：成人每天主动运动不少于6000步，或者中等强度运动30分钟以上，身体活动量应占总能量消耗的15%以上。

实际上，运动不仅仅有利于保持健康体重，还有更多健康益处。比如增进心肺功能，改善耐力和体能；调节代谢，增加胰岛素的敏感性；提高骨密度，预防骨质疏松症；改善血脂、血压和血糖水平；调节心理平衡，减轻压力，缓解焦虑，改善睡眠；强壮骨骼、关节和肌肉；延缓老年人身体活动功能衰退。此外，运动可以降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、某些癌症等慢性病的发生风险。

很多人都明白运动的益处，却总抱怨没有时间运动。夏燕琼建议，大家可以把身体活动融入日常生活和工作中。节日期间，与朋友聚会的形式也可以从聚餐转向一些体育运动类的活动，比如篮球、足球、羽毛球等，既锻炼身体，又增进朋友之间的情谊。

### 健康吃月饼特别提醒

#### 1.吃月饼应细嚼慢咽

月饼是比较难消化的食品，吃时应细嚼慢咽，切忌吃得过快。细嚼慢咽既可品其美味，又可助胃肠消化吸收。

#### 2.早宜吃别晚吃

早上吃月饼可以补充上午所需的能量，也不易发胖，患有心血管疾病的老年人更应注意食用时间，否则可能会增加血栓的风险。吃月饼最好在早上和中午，晚上临睡前不宜吃。

#### 3.宜吃新别吃陈

因月饼含油脂较多，存放时间长，不仅失去原有风味，而且油脂氧化易发生变质，会产生一种令人不快的“哈喇”味。所以，月饼最好是现买现吃。

#### 4.宜边吃边喝茶

吃月饼时，可配合喝茶或喝温开水，一则止渴、解油腻、助消化；二则爽口增味、助兴添趣。吃月饼时要搭配一些富含蛋白质的食物，如牛奶、豆浆。也可搭配山楂等一些酸性食物，可以开胃，增强消化能力。

#### 5.月饼不宜冰箱储存

月饼不宜放入冰箱储存。在低温的条件下，淀粉会变得老化，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。

#### 6.分食最佳

月饼不可一次吃太多，应根据自己的身体情况而定。月饼不能当正餐吃，要在两餐之间食用。月饼宜分食，把月饼切成小块，和亲友们分食。

#### 7.三岁以下的幼儿最好不吃月饼

月饼是“三高”食品，高糖、高脂、高热量，过量进食对儿童的健康并无好处，所以三岁以下的宝宝最好不要吃。

资料来源：《羊城晚报》、澎湃新闻

