



现在离中秋还有不到一个月时间,虽然中秋尚早,可各大超市卖场里,月饼已经开始走俏。五花八门的月饼年年吃,今年又有哪些不同呢?去年12月,国家质检总局发布了新版的月饼标准,新标准出台后的首个中秋节,买月饼有了新的参考。

# 月饼有国标

## 集齐“五仁”才能叫五仁月饼

□艾龄

### 集齐5种果仁才能叫“五仁月饼”

先来说说让有些人抓狂又让有些吃货疯狂的“五仁月饼”。新版国标明确指出,使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁等5种主要原料加工成馅的月饼才可称之为“五仁月饼”。这就意味着,以其他果仁为主要原料的“果仁类”月饼,而不能再自称“五仁”了!

不过,也有业内人士称,这样的新规是针对“广式五仁月饼”的,一些老字号或许仍然延续自己的传统配方。

### “莲蓉月饼”莲子应不低于60%

另外,新国标对其他月饼的命名也更加细化了。比如咱们中国人爱吃的莲蓉月饼,可不是随便就能自称“莲蓉”的。新规指出:莲蓉类馅料中莲子的含量应该不低于60%,而莲子含量为100%的才能称为纯莲蓉月饼;

果蓉类月饼的馅料中板栗含量不能低于60%;

水果类月饼的馅料中水果及其制品的用量应不低于25%;

馅料中添加了火腿、叉烧、香肠等肉制品,含量不得低于5%,否则不能称之为肉馅月饼。

### 月饼派式特色新增六大类

新国标里不仅给月饼“验明正身”,还不忘让不同地域的月饼从此“当家做主”。此次新国标中,特意将此前“按地方风味特色”明确为“按派式特色分类”,除了我们熟知的传统广式、京式月饼等,还新增了“潮式月饼”、“滇式月饼”、“晋式月饼”、“琼式”、“台式”和“哈式月饼”六种分类,就是以潮州、云南、山西、海南、台湾、哈尔滨地区制作工艺和风味特色为代表的月饼。

### 吃月饼也要注意健康

其实,无论是哪种月饼,它们的主要原料都是面粉、白糖、食用油、鸡蛋等,营养成分与其他糕点基本相同,而经过加工、配料,制成不同口味的月饼后,其营养价值远远高于一般的糕点。如芝麻馅、巧克力馅、山楂馅、枣泥馅、豌豆黄馅、豆沙

馅、火腿馅、鲜肉馅等,配料丰富,口味鲜香。但由于月饼富含热量较高的面粉、白糖、食用油,因此,月饼是一种高热量、高糖、高脂肪的食品。

月饼虽然好吃,但不是对每个人都适用。

对于年轻女性而言,每个种类的月饼都可适量选用。例如五仁月饼,不仅含蛋白质和脂肪,而且所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸具有降低血脂、降低胆固醇的作用。此外,“五仁”中还含有钙、磷、钾等矿物质和丰富的维生素E,不仅对女性的身体有好处,而且也有利于女性的美容。

中老年人在月饼种类方面要慎重地加以选择。例如“双黄月饼”,蛋黄的营养的确非常丰富,鸡蛋中的钙、铁、磷等矿物质和维生素A、维生素D、维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>以及丰富的卵磷脂主要都集中在蛋黄中。

但同时,蛋黄中也含有较多胆固醇。在正常情况下,人体对胆固醇能自行调节。摄入的胆固醇多了,体内合成的数量就能自动减少;摄入得少了,就会多合成。可到了中年以后,由于内分泌和脂质代谢有些失调,会使胆固醇的自动调节的机能发生

紊乱。

这时,如果摄入胆固醇多了,体内合成并不减少,于是就会增加血脂中胆固醇的含量,形成动脉硬化。

对于需要控制全日总热量的人,如体重超重的、糖尿病患者等都应适当控制月饼的食用量。一块2两的“松仁馅月饼”热量约是438大卡,热量是同等重量的馒头的2倍,米饭的3倍。此外,由于月饼脂肪含量也较高(2两的“松仁馅月饼”含脂肪约是21克),故对患有高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、慢性胰腺炎、胆囊炎、胆结石的女性,更应慎食。

无糖月饼糖尿病患者也不能随便吃。随着人们生活水平的提高,百姓对月饼要求已不再是“好吃求口味”,而是越来越多地关注它的营养健康。为了减少月饼的热量,降低甜度,低糖月饼、无糖月饼越来越受到百姓的喜爱,尤其是糖尿病患者,但是,即便无糖月饼也不要随便吃。这是因为,虽然无糖月饼不含精制糖(白糖、红糖),是靠甜味剂改善味道的,但由于月饼中油脂较多,总热量还是偏高,若吃得过多,一样会使血糖升高,不利于糖尿病患者控制病情。

## 家用液化气瓶

### 有三忌

液化气瓶是日常生活中经常使用的器具,但使用不当极易造成事故。消防部门提醒,对液化气瓶错误放置、加热、随意处理残液等都可能引发严重事故,威胁生命财产安全。

**一忌液化气钢瓶卧放、倒置使用。**钢瓶立放时,瓶内上部是气态石油气,下部是液态石油气。卧放倒置会导致打开阀门时液态石油气流经减压阀门迅速气化冲出,会蹿起火苗,还会引起火灾。

**二忌给液化气钢瓶加热。**消防部门介绍,液化气钢瓶是按照临界温度60℃来设计的。用火烧烤等于给钢瓶加热,温度很快升高,瓶内液态石油气会快速气化,造成短时间压力大增,酿成火灾和伤亡事故。

**三忌自行处理液化气残液。**有人为了使液化气瓶多装些气,随意把钢瓶内残液倒掉,这种处理方法容易引起火灾爆炸事故。消防部门提醒,液化气钢瓶在常温常压下体积能迅速扩大25至350倍,如随意将残液倒入沟渠和下水道内,残液体积会迅速扩大,只要遇到一丁点明火便可引发爆炸。因此,液化气残液应由换气站集中收集处理,切不可乱倒。(新华)

## 丰台工商分局 针对网络送餐舆情热点 开展专项检查

近日,针对有媒体报道“百度外卖”送餐平台上的百度生态厨房存在销售过期菜品、“多店一铺”等问题,丰台工商分局立即部署属地工商所联合食药部门,对报道中涉及的丰台地区的餐饮商户开展了专项检查。在相关媒体报道中,涉及的百度生态厨房六里桥店位于丰台区万丰路60号,在其门头宣传有“汉唐食府”的牌匾,实际经营者为北京通士达餐饮有限公司,该企业已办理食品经营许可证,食品原材料供应商为永利达美好(北京)食品有限公司。现场有6名员工,出示健康证明一份。检查中未发现报道中提到的“多店一铺”的问题,食药部门执法人员对企业后厨进行了检查,也未发现问题。食药部门执法人员要求企业将所有员工的健康证明材料备齐并提交属地食药所。丰台工商分局企监科执法人员登陆“百度外卖”,按照报道中提到的“百度生态厨房”、“17饭”、“顶味源”、“安小卤”等商户进行搜索,未找到与之相关的商户。 渠忠涛



## 健康资讯

宝宝发热是每个家长都会遇到的情况,首先让我们来了解一下“外感发热”是怎么回事。发热是小儿最常见的临床症状,大多数都是感染各种病原体,如细菌、病毒所导致的。

我们把这种病邪侵入人体后导致以发热为主症的疾病称为外感热病。当孩子发热时,这是他们体内的“正气”正在和病毒、细菌作斗争。只要体温不是过高或者时间过长,家长们不用过分担心。在家护理发热的宝宝,提醒大家注意退热中的几大误区。

### 误区一 体温越高就是病情越重

高热不能表示病情严重。婴幼儿由于体温调节中枢发育不完善,体温波动大,很多时候高热不和病情平行。应当观察患儿的伴随症状。例如有的患儿高热至39.5℃,但精神好,胃口好,四

## 儿童退热误区

□罗菲

肢末端暖,没有抽搐等表现,这种患儿也不必太着急。相反有的患儿体温38℃,但精神差,胃口不好,睡眠中有惊醒的表现,就应该引起家长的重视,最好及早就医。

### 误区二 盖厚被子捂汗退热

应该分清患儿是体温上升阶

段还是退热阶段。如果患儿体温38.5℃,伴有恶寒或寒战,手脚末端不暖或冰凉,提示患儿体温还要继续上升,应当注意保暖,但要避免里三层外三层的包裹。同时可以给孩子以中药的退热散熏洗退热。如果患儿体温38.5℃,有少许汗出,手脚暖和或发热明显,提示患儿处于退热期,应当注意散热,不能捂;散热的同时要注意肚子的保暖,可以搭一层



薄毯。

### 误区三 高热时用酒精退热

婴幼儿皮肤娇嫩,酒精易被吸收;酒精不但刺激皮肤,还会吸收表皮大量水分;酒精还会扩张血管,蒸发时带走大量热量,散热过快,反而会使宝宝不适。因此酒精退热不适合婴幼儿,要慎用。

气温高时,应注意保持室内通风,建议室温28℃以上,同时避免空调出风口对着患儿吹。

### 误区四 一发热就服药

热性惊厥是患儿体温上升过快引起的,主要是要及早发现,可先予以物理降温,如中药外熏洗,并同时口服羚羊角中成药等预防。并且当体温大于38℃时可以适当使用退热药。