

中秋节即将到来，月饼被提上了日程。各色甜糯、咸香和奇特的月饼是不是让你跃跃欲试了呢？然而，糖分、脂肪成了不少关注健康的市民和月饼之间的“鸿沟”。究竟吃月饼有什么讲究，怎么吃才能同时拥有美味和健康呢？

**你知道中秋节吃月饼的来历吗？**

相传我国古代，帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间，每逢八月中秋，也有拜月或祭月的风俗。“八月十五月儿圆，中秋月饼香又甜”，这句名谚道出中秋之夜城乡人民吃月饼的习俗。月饼最初是用来祭奉月神的祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的象征，慢慢月饼也就成了节日的礼品。“小饼如嚼月，中有酥和饴”，大文豪苏东坡形象地描述了中秋品尝月饼的意境。中秋节在我国传统的节日中是一种蕴含浓浓亲情的节日。中秋节合家团聚分食月饼这一幕从古至今上演了千百年。

月饼象征着团圆，是中秋佳节必食之品。在节日之夜，人们还爱吃些西瓜、水果等团圆的果品，祈祝家人生活美满、甜蜜、平安。中秋吃月饼，和端午吃粽子、元宵节吃汤圆一样，是我国民间的传统习俗。古往今来，人们把月饼当作吉祥、团圆的象征。每逢中秋，皓月当空，阖家团聚，品饼赏月，谈天说地，尽享天伦之乐。

**低糖低油月饼也应“浅尝”**

随着人们对健康饮食的推崇，低糖低油月饼越来越受欢迎。低油低糖、用天然食品制馅提升月饼健康营养度，这是近年来人们关注的重点。而为了满足那些糖尿病患者及害怕吃甜食发胖的人士，近年来，无糖月饼也

**中秋佳节月饼香 正确吃法益健康**



加入到月饼大战中来。

虽然无糖月饼的馅料中不含蔗糖，对有效控制血糖有好处。但是无糖月饼，糖尿病患者还是不能敞开来吃。合格的无糖月饼是靠甜味剂改善味道，但这并不是说无糖月饼就不含糖，因为做月饼的淀粉本身就是多糖，一样会使血糖升高；而且月饼一般含油脂较多，因此热量高，而控制糖尿病的主要原则之一就是控制热量，所以说无糖月饼对于糖尿病患者来说也不能随意吃。

火腿五仁月饼、豆沙月饼、冰皮月饼、抹茶月饼……这几年月饼的口味一直在革新，随着人们对健康的重视，味道甜腻的月饼正逐渐被淘汰，流行口味的趋势朝着低糖低油发展。

对待月饼，首先应该尽量少吃，尝一尝味道，感受一下节日的气氛就行了。因为月饼的热量远远高于一般主食，多吃必然导致血糖失控。如果不小心中月饼吃多了，可以采取适当的补救措施，如减少进食量；增加降糖药量或胰岛素量；加大运动量，以消耗过多热量。

**靓茶搭配吃出健康来**

月是故乡明，茶是故乡浓。要说月饼的经典搭配，非茶莫属。其实月饼配茶可不像大家所想象的那样简单，一种茶就可以

搭配所有品种的月饼。就像衣服要讲究搭配一样，为了衬托不同月饼的个性味道，需要挑选不同的茶叶来搭配。

一般来说，吃甜味月饼饮茶好，有香甜兼收之妙；吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳，有清香爽口之感。由于月饼中的糖和脂肪的比例较高，而老年人的消化能力差，过多食用月饼会加重老人家脾胃负担，引起消化不良和腹泻。一小块月饼搭上一杯淡茶，这样的中秋对老人来说是健康的。

中秋假期，大家待在家中好吃好喝好睡，再加上两块月饼下肚，未免就有腰带再放宽的危险。因此，泡上壶靓茶配月饼，既有助于消化，又能增添品尝时的乐趣和气氛。

每天吃月饼最多不要超过一个，每次最好只吃一小块，且不宜同时搭配含糖高的汽水、可乐或果汁等饮料。在食用月饼之后，必须相应地减少米饭及油脂的摄入，以平衡饮食物量，或多吃富含维生素C和纤维素的柚子。

**“特殊人群”应慎食**

吃月饼是一种口福，可是某些“特殊人群”却万万不可享受这种口福。由于月饼多含有较高的糖和油脂，肿瘤患者体质较弱，不易消化，所以不宜多吃。此外，因为吃月饼能促使胃酸大量分泌，强烈而持续地刺激溃疡面，会促使病情加重，因此，患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，以不食月饼为宜。

而患有龋齿的人在食用月饼以后，易造成龋洞加深，甚至还会引发牙髓炎，使疼痛加剧，所以应尽量少食月饼，或吃完月饼后，立即刷牙洁齿。同时，患有肝病的人也不宜吃月饼，因为月饼比较干、粗糙，加之患者食管下段、胃底静脉曲张充盈，血管变细，吃月饼后很容易导致食管下段破裂出血，造成病情恶化。

肾脏病患者吃月饼后，糖分过多会加重肾脏负担，加重肾功能的负担，容易诱发肾衰。此外，糖尿病患者、心脑血管疾病患者、胆囊炎、胆结石患者也应该不食或少食月饼。

(杜晶)

**【健康红绿灯】**

**绿灯**

**备孕要查甲状腺**



甲状腺激素对长骨、脑等器官在胎儿期的生长发育至关重要。妊娠20周前，胎儿的甲状腺功能尚未完全建立，脑发育依赖的甲状腺激素主要来源于母体。如果准妈妈甲状腺激素不足，会对胎儿发育造成不利影响，可能造成流产、早产、围产期胎儿死亡等不良生产事件。

**秋后多吃发酵食品**



夏天人们食欲不振，通常喜吃寒凉食物，胃肠消化功能比较弱。因此，到了秋天，应适当多吃营养丰富又助消化的食品，发酵食品就有这个好处。发酵时，在微生物的作用下产生了大量B族维生素，同时能消除掉食物中的一部分抗营养因素，使其中的营养物质能更好地被吸收利用。

**红灯**

**经常被吼孩子会变笨**



多项研究证明，长期遭受语言暴力的孩子，大脑会被改变而影响智力。经常被父母吼叫、打骂的孩子会变得胆小，做事缩手缩脚。这类孩子会首先观察父母的表情神态，得不到肯定的表情神态之前，孩子不敢有任何主动的探索、学习行为。

**食管最怕烫**



中国饮食讲究“趁热吃”，刚煮好的热茶、刚烫好的火锅确实能让你畅快淋漓，但同时也可能伤害食道。食道黏膜正常耐受温度在40℃-50℃，超过这一范围就容易发生损伤，造成破损、溃烂等机械损伤。反复刺激还会导致黏膜慢性损伤，可能诱发癌变。



**不会吃药莫发愁 药学门诊来分忧**

□本报记者 唐诗

10日，记者从北京市医管中心获悉，北京22家市属医院于2019年8月起全面开设药学门诊，为患者用药指导开通门诊服务通道。截至目前，市属医院共开设药学门诊68个。那么，药学门诊该怎么看诊呢？

药学门诊统一纳入医院门诊管理，在专门的区域为患者服务，药师定期坐诊。记者在北京市医院管理中心官方挂号平台京医通上发现，药学门诊已经可以通过微信挂号，患者进入京医通后，按照在其他科室挂号的流程，找到各医院“药学门诊”“呼吸慢病药学门诊”等选项，即能正常挂号。

进入药学门诊后，药师通过采集患者病史用药史，提供合理

用药建议、诊后随访等形式为患者服务，每名患者约服务30分钟。具体分为五个步骤：信息收集、分析评估、计划制定、计划执行，以及跟踪随访。

其中，信息收集阶段，患者将建立信息档案，作为后期指导的依据。在分析评估阶段，将评估患者是否存在药物治疗不足、药物治疗过度、无效药物、剂量不足、药物不良事件、剂量过高、用药依从性差等问题，并列出具优先解决问题的清单。

药师制定的干预计划，会涉及生活方式干预、药物重整、药物治疗方案调整、用药教育等。执行过程可分为药师干预、医生干预或转诊三种不同情况。如果药师干预在协议处方范围内，患



者可直接执行，如果患者需求比较复杂，超出了协议处方范围，应将患者转诊至其他医生或专业医疗机构进行治疗。

此外，药物治疗管理是一个长期过程，需要对患者的药物治疗进行持续监护及随访。药师会制定随访计划表，拟定何时监测什么项目，评估干预方案的实施情况，监测药物治疗的疗效，并评估患者是否发生过药物相关不良事件，必要时调整干预方案。

**拍拍在线(北京)拍卖有限公司拍卖公告**  
 受委托，拍拍在线(北京)拍卖有限公司将于2019年9月20日上午10:00在拍拍在线(北京)拍卖有限公司网络竞价平台(延时的除外)对以下标的进行公开拍卖。  
 标的名称:某单位资产报废资产一批(以实物现状为准)  
 资质审核时间:2019年9月16日13:30-16:00  
 预展时间:2019年9月17日14:00  
 预展地点:标的存放地  
 竞买人条件:境内注册的法人企业,注册资本伍仟万元以上,具有石油钻采或专用设备销售资质(不接受联合受让),验审原件。因不符合条件参加竞买的,由竞买人自行承担相应的法律责任。有意者请亲自实地看样并现场提交竞拍确认单,未看样的竞买人不予办理竞买登记手续,责任自负。竞买人决定参与竞买的,视为对拍卖财产完全了解,并接受拍卖财产一切已知和未知瑕疵。  
 凡有意竞买者于2019年9月19日17:00前将竞买保证金壹佰万元整交至拍卖公司指定账户(保证金到账时间为准),并在拍拍在线(北京)拍卖有限公司网络竞价平台办理竞买登记手续。  
 办理竞买登记手续网址:www.ppzchina.com  
 拍卖公司联系人:任先生。联系电话:13522161404