



中秋临近，节日气氛渐浓，在各大商超和线上购物平台，传统月饼和新式月饼种类繁多。各种各样的月饼应该怎么选？怎样才能健康地享用美味？北京市疾病预防控制中心食品卫生所黄梨煜提醒，月饼属于高糖、高脂、高热量食品，糖尿病、肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压人群应尽量少吃或适量吃月饼。

月饼怎么吃营养又健康？

□本报记者 宗晓畅

100克月饼热量是米饭的3-4倍

月饼属于高糖、高脂、高热量食品。100克月饼的热量约为400大卡，如果是蛋黄、云腿类的馅料，热量则会更高，而100克米饭热量约为120大卡，月饼热量是同等重量米饭的3-4倍。

100克是什么概念？一般来说，一小碗米饭约200克，相当于两个拳头大小。月饼规格过去以

一块100克比较多见，如今随着健康观念的改变，50克-70克的规格成为市场主流。这样来看，月饼被称之为“热量炸弹”并不为过。

除了高热量，月饼还是“糖油混合物”的代表。糖油的核心是高碳水和高脂肪，就是说这份食物里糖油比例极高而其他营养元素极少，热量高、升糖快。

“无糖月饼”也不可多吃

随着健康观念深入人心，商家借势推出各式各样的“无糖月饼”，越来越受到市场青睐。那么，“无糖月饼”真的无糖吗？

在人们的印象中，“糖”是甜的，不甜的食品就是无糖的。然而事实并非如此，科学上谈到食物的含糖量，是指食物经过人体消化之后，最终的分解产物是不是糖。我们平时吃的米饭与馒头，如果在嘴里嚼得久了，就会感觉到甜味，这是因为其中的淀粉被口腔中的唾液淀粉酶分解成了麦芽糖。如果进入肠道被进一

步消化，就会分解成葡萄糖被人体吸收。

月饼的主要材料是面粉，所以它本身就是含糖食物。普通月饼会加入蔗糖增进口感，而“无糖月饼”则会加入各种糖醇类甜味剂来代替蔗糖。这些糖醇类的甜味剂，只是比蔗糖的热量稍低一些。由于制作月饼使用的淀粉类原料和食用油并没有少，其单位重量的热量仍然远高于米饭等普通主食。因此，“无糖月饼”对于糖尿病人和减肥人士应适量食用，吃多了会升高血糖。

月饼一天最多吃一个

健康吃月饼最重要的是适量原则。一个100克的月饼，一次吃1/4-1/8，一天最好不超过半个；一个50克左右的月饼，一天不宜超过一个；如果想品尝多种口味的月饼，建议将月饼分切成小块，和亲朋好友一起分享。需要注意的是，吃了月饼就要相应减少主食的摄入量，控制总体热量，千万不要在吃饱喝足的情况下将月饼当零食吃。

在食用时间上，由于月饼是高糖食物，对于胃肠不适者来说，很可能早餐吃完月饼，一上午都会出现泛酸的情况。另外，深夜也

不适合用月饼充饥，会加重肠胃负担。推荐午餐或晚餐时食用，可搭配茶饮或清粥小菜来解腻，或与橙子、柚子等低糖水果一起吃。

此外，“三高”等有特殊饮食要求的人群，一定要关注月饼的配料表和营养成分表，对照医嘱或临床营养师给出的膳食指导，适量谨慎选择食用。配料表中有含糖的，糖尿病人不能食用，对于无糖月饼，也要查看每100克的热量值，与其他食物一起严格控制食用量。有过敏史的人群，对于不熟悉月饼品种，还应关注配料中是否有过敏源。

【相关新闻】

北京市市场监管局、北京市消费者协会发布消费提示

“广式五仁月饼”不能随意命名

新版《月饼质量通则》国家标准于今年4月1日正式实施，对月饼的制作、命名等都提出了更加规范的要求。为帮助广大消费者科学选购月饼，度过健康圆满的中秋佳节，北京市市场监管局、北京市消费者协会发布消费提示。

谨慎选择商家 购买月饼时要选择证照齐全的经营主体，网购产品时注意查看商家相关证照、产品宣传和服务承诺等，尽量选择正规商场、超市或信誉度较高的电商企业，不要被大幅折扣吸引，盲目购买来历不明的月饼。另外，许多老字号月饼深得百姓喜爱，市场上一些相似品牌的月饼随之出现，购买前一定仔细查看厂名厂址，不要买错品牌。

分清月饼名称中的含义 根据新版《月饼质量通则》中规定，除了油、糖、水这些配料和食品添加剂之外，莲子添加量100%才可称为纯莲蓉月饼；仅水果口味添加剂制作的月饼只能叫“××味月饼”（例如凤梨味月饼），不能叫“××月饼”（例如凤梨月饼）；“广式五仁月饼”必须仅使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁；用其他果仁替代其中一种或几种的，只能命名为“广式果仁月饼”或“五仁月饼”；超过5种果仁的，可命名为“果仁月饼”或“六仁月饼”“七仁月饼”等。

仔细查看商品标签 消费者购买月饼时，要注意查看包装完整性，不能出现破损、涨袋、漏

气等情形，关注产品标签上是否标注品名、生产商及地址、生产日期、保质期、配料成分、贮存条件、食品生产许可证编号等信息。关注标签中关于包含致敏物质信息、适宜食用量以及不适用人群等提示信息。切记不要购买“三无”月饼或者超过保质期的月饼。

拒绝过度包装和“天价”月饼 根据相关国家标准，月饼不应与其他产品混装、不应使用贵金属和红木材料进行包装；销售价格应在100元以上的月饼，生产组织应采取保护措施，控制除直接与内装物接触的包装之外所有包装成本不超过产品销售价格的15%。消费者购买月饼时，建议践行绿色低碳消费理念，拒绝过度包装和“天价”月饼。

切勿轻信“无糖”“保健”等宣传 购买月饼后，应按照包装说明上的储存方式保存并及时食用，开封后尽量一次食用完毕。不同类别月饼的糖分、油脂等含量均不相同，要根据自身身体状况适量食用，购买前认真查看配料表，切勿轻信“无糖”“无食品添加剂”“保健”等宣传。

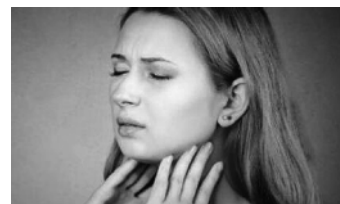
保留好购物凭证 在购买月饼时，应保留好相关原始票据和有关凭证，网购月饼注意保存交易记录单网络购物凭证。一旦与商家产生消费纠纷，要注意留存证据，及时通过全国12315平台或拨打12345、96315电话进行投诉。

本报记者 周美玉

【健康红绿灯】

绿灯

两步自查甲状腺是否健康



视诊：正对着镜子，将头向后仰，找到喉结的位置，甲状腺就位于喉结下方2-3厘米处。观察甲状腺的位置是否有肿大、突出或两侧是否对称；触诊：做吞咽口水的动作，看是否有肿块随着吞咽上下移动，如果摸到下颈部肿大或包块，且随着吞咽动作上下移动，则可能有甲状腺肿大。

秋天适合微微出汗



秋季虽说天气渐凉，但不少人依然被暑湿所困，存在不同程度的舌苔腻、疲倦、脸油长痘、大便黏腻等症状。这类人可以通过运动让身体微微出汗，使体内的湿从毛孔排出去，但不推荐出大汗。秋季阳气收敛，燥气耗伤津液，大量出汗会加重津液耗散，导致身体又湿又燥。

红灯

带着气吃饭伤心脏



压力、焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态，激活了下丘脑——垂体——肾上腺轴，增加了糖皮质激素合成和葡萄糖消耗，让人食欲大增，吃的高热量食物也更多。暴饮暴食或许可短暂缓解压力，让人获得一时舒适，但后患无穷，比如可导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等，最终影响心脏健康。

不建议用搓澡巾搓澡



皮肤表面的角质层、脂质膜共同构成了皮肤的屏障保护层，不但可以保护机体免受外界细菌、病毒的侵袭，还可以防止体内水分流失。如果经常使用粗糙的搓澡巾搓澡，可能破坏这层保护膜，让皮肤变得敏感脆弱，除了容易干痒，还会增加皮肤病风险，比如传染性软疣等。皮肤敏感的人搓澡可能引发皮炎，加重敏感。

丰台区市场监管局

·广告·

开展2024年“质量月”主题宣传活动

为落实《质量强国建设纲要》部署，构建新发展格局，树立质量第一的意识，营造浓厚的“质量月”氛围，近日，丰台区市场监管局联合区商务局、区科信局、区疾控中心、右安门街道办事处，举办丰台区2024年“质量月”启动仪式暨“筑牢食品安全底线 共享美好生活”主题宣传活动。

近年来，丰台区深入贯彻市委市政府决策部署，将质量强国建设纳入重要议事日程，质量工作取得积极成效。“质量月”启动仪式现场，围绕质量建设、食品安全、用药安全等主题，通过张贴宣传海报、播放宣传视频、发放宣传材料等方式，增强全民质量意识，营造“政府重视质量、企业追

求质量、社会崇尚质量、人人关心质量”的良好氛围。

同时，丰台区市场监管局进一步加强区域食品安全风险防控，组织开展多维度食品安全检查。一是与校园周边食品安全检查相结合。二是与重点业态检查相结合。三是与风险较高经营项目检查相结合。四是针对中秋、国庆等重要节日开展商品过

度包装专项检查。五是开展“你点我检”食品抽检工作。

下一步，丰台区市场监管局将立足区域定位和产业优势，全面实施质量提升行动，强化质量安全监管，更好发挥质量安全在区域经济社会发展中的关键作用，助力丰台区高质量发展。

(刘静)