

中秋节马上就要到了,大街小巷早就出现了琳琅满目的月饼,有莲蓉、五仁、豆沙馅的传统派;也有冰皮、水果、燕窝、抹茶口味的创新派……各式各样的月饼,让我们眼花缭乱,不知道怎么挑选才好。中国食品报社食药同源研究院副院长龙日荣提醒说,不管是哪种口味的月饼都不宜多吃,更不能乱吃,尤其是中老年朋友以及婴幼儿。



全景网供图

# 中秋月饼吃法有讲究

几种吃法要不得

本报记者 麦博

龙日荣表示:“凡是好吃的传统小吃大多油多、糖多、盐多。无论成分如何添加改变,商家如何美化营养,月饼都是高热量、高糖、高脂且不易消化,在当季易受潮变质的食品。中老年、婴幼儿一定要科学食用!以个人最爱吃的蛋黄莲蓉月饼为例,每100g大约是有400多kcal的能量,脂肪20g,蛋白质7g,碳水化合物也就是糖占了50g,钠也有接近200mg。换言之,你吃的这一块月饼,一半是糖、两成是脂肪……”因此,吃月饼务必要适量,另外还要注意吃法。

## 几种吃法要不得

**一忌:**把月饼当饭吃。吃月饼的时间应避免在正餐或者晚上,实在想“享在当节”尽量选择早餐。每天早上刚起床的时候都是我们胃肠内营养物最少的时候,而月饼能提供充足的能量和脂肪,提高血糖来支撑我们一上午的工作。月饼中的脂肪不低,可以延长胃排空时间,增强饱腹感。特别是由于一整夜没有进食,胆囊中的胆汁高度浓缩,这时候吃一些含脂肪的食物也有助于

胆汁的排出。

**二忌:**把水果味月饼当水果吃。水果味的月饼不能取代水果,因为水果味的月饼当中纤维的含量实在太少,吃得太多会加重肠胃的负担。

**三忌:**每天食用超过一块月饼。月饼有“高糖、高脂、高能量”的特点,多量进食会增加血液黏稠度。虽然月饼大小、含热量都不尽相同,不过每天最好不要食用超过一块月饼。

**四忌:**吃月饼搭配汽水或果汁饮料。食用甜味月饼的时候,不要搭配含糖量高的汽水或果汁等饮料,因为两者都是高热量的食品,特别是一些心血管等疾病的患者需要特别注意。龙日荣建议,可以搭配自家打磨豆浆,豆浆几乎不含碳水化合物,加上一定量的月饼馅之后蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大产能物质的配比便可以堪称完美,非常适合作为忙碌时分的加餐饮用。

## 怎样科学吃月饼

那么,怎样科学吃月饼呢?以下几种方法可供参考:

**一宜现吃现买:**新鲜月饼圆正饱满,感观好,

香味浓,味美可口。月饼忌高温又怕潮,放久了会失去香味特色,馅也会变质,不过也别放进冰箱,不然月饼皮会变硬,味道也会变差。

**二宜先咸后甜:**如果有多种口味,应按照鲜、咸、甜、辣的顺序吃,这样有利于尝出月饼的味道。先甜后咸,咸味就会被甜味“吊”走,这与饭桌上不先吃甜品的道理异曲同工。

**三宜泡杯热茶:**热茶一则可以止渴,二则能去除异味、解油腻、助消化。普洱茶、绿茶、茉莉花茶、菊花茶都是不错的选择。不喝茶的话白开水也好,但一定要是温热的,喝冷饮可能会导致腹泻。

**四宜适当吃青菜补充B族维生素:**如果你真的很爱吃月饼,最好同时吃一些青菜。青菜中含有一些B族维生素。B族维生素是把糖、脂肪、蛋白质转化为能量的过程中不可缺少的物质。常吃甜食的人会大量消耗维生素B1,而维生素B1与包括视神经在内的多种神经健康有关,不想吃月饼吃得心情烦躁、皮肤冒油,那就预防性地补充一些吧。

# 暑气秋气齐“夹击”不妨试试这碗汤

本报讯(记者 麦博)一说到白露、秋分,岭南人会苦笑:“我们还热着呢!”这段时间受暑气秋气齐“夹击”,很多人都觉得口干舌燥,不自觉地喝多喝水。但是,光喝白开水,并不能完全抵御秋燥带来的负面效应。我国古代就有对付秋燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。祈福医院治未病科郑婵女医生建议:这段时间养生要“润”字当头,防燥润肺养胃更好。在此,郑婵女医生向大家推荐一款防燥养胃汤——玉合苹果汤。

**材料:**猪瘦肉250克,苹果3个,玉竹、百合各30克,陈皮6克,蜜枣5枚。

## 做法:

- 1.将苹果、猪瘦肉、玉竹、百合、陈皮洗净,苹果去核切成小块,猪瘦肉切成小块儿;
- 2.锅放火上加适量清水,放入玉竹、百合及陈皮煮开;

3.煮开后加猪瘦肉、苹果、蜜枣,改用中火炖至肉烂熟即成。

## 医生点评:

秋天要适量增酸以增加肝脏的功能,抵御过盛肺气的侵入,可适当多吃些酸味的水果如桔子、山楂、葡萄、苹果等。

猪肉具有补肾、滋阴润燥的功效,煮汤食用可补由于津液不足引起的烦躁、干咳及便秘。配以具有滋阴润肺功效的百合和玉竹,使得此汤滋阴润燥、调和五脏的功效显著,同时又富含蛋白质、维生素B1、铁和膳食纤维等。

玉合苹果汤适宜于皮肤干燥,口干咽燥、尿短赤、便干等人食用。正常人亦可食用此汤增加营养,防止秋季干燥,起到润泽皮肤、防病保健的作用。

# 秋天流鼻血、咳嗽、喉痛来碗清热润肺汤

本报讯(记者 麦博)广州近日雷雨不断,气温渐降,让连日的“秋老虎”变成了“纸老虎”。难得的清凉让人感觉到了一丝丝的秋意。然而秋季在五行中属金,六气中相对为燥。雨过天晴后,空气干燥还是主旋律。祈福医院治未病科李跃华主任说,肺主秋,秋季燥邪为患,易伤肺,若出现流鼻血、咳嗽、喉痛、唇舌干燥等燥热症状,不妨多喝白茅根雪梨猪肺汤。

**材料:**鲜白茅根50克,雪梨2个,猪肺1副,莲藕200克。

## 做法:

- 1.猪肺洗净切块,放入开水中煮5分钟,捞起冲洗干净;
- 2.雪梨切块,去心和核,莲藕切块;
- 3.白茅根切段用水浸软;
- 4.所有材料一齐放入汤煲,武火煲滚后,改用文火煲2小时,加盐调味即可。

## 专家点评:

白茅根性寒味甘,有凉血止血、清热利水的功效。《本草纲目》:止吐衄诸血,

伤寒嘔逆,肺热喘急。

莲藕清凉,性平味甘,具有清热除烦、生津止渴的功效。现代药理学研究证实,莲藕含有蛋白质、淀粉、氨基酸、维生素、糖类、单宁酸等多种成分,具有收缩血管、止血的作用。

雪梨性凉味甘微酸,有润肺生津、清热化痰的作用。《本草纲目》说它能“润肺凉心,消痰降火”,是肺燥咳嗽常用之果品。

猪肺性味甘平,有补肺的作用,《增补本草备要》说“猪肺,补肺,治肺虚咳嗽。”

所有的材料合而为汤,具有清热润肺、化痰止咳、凉血、助消化的作用,既可清肺之燥热,又可补肺之不足,适合秋季一家大小食用。尤其适合身体燥热、流鼻血、咳嗽,或干咳无痰,或痰中带血、痰稠黄浓、喉痛、声音嘶哑、唇舌干燥、便秘,又适宜肝炎、肝硬化、气管炎及肺炎患者饮用。还可辅助治疗青年男女的痤疮、面部粉刺以及成年人的酒渣鼻。但寒痰、湿痰内盛之咳嗽清稀色白者,不宜用本汤。