

吃一个月饼 = 喝三勺油

## 月饼怎样才能健康吃

中秋节很快就到啦,你爱吃月饼吗?我们要告诉你一个不愿接受的真相:西安营养学会做了个实验,实验人员先从市场中常见口味的月饼中,选取了油脂含量最高和最低的两种作为样本:50g月饼(蛋黄白莲口味)、50g月饼(水果口味)。将两块月饼取出,捏碎至大小均匀,然后分别放入不同的圆底烧杯中,将石油醚倒入烧杯,为的是吸引出月饼中的油脂……实验开始30分钟后,把烧杯中的石油醚进行油脂分离,并进行测量。实验测量结果显示:50g蛋黄月饼含油脂14g,家里一般的油勺5g左右的量,这意味着吃一个月饼,等于喝掉三勺油。



## 月饼应该这样吃

**配新鲜水果蔬菜** 月饼含糖量、含油量较高,所以,每100g月饼给一个正常成年人提供的能量占全天能量的20%左右。专家建议,一般人群每日月饼的摄入量建议不超过100g,可将月饼搭配粮谷类食物作为一餐的主食来吃,加上新鲜的蔬菜和水果进行食用,这样一天的热量就容易控制。

**吃月饼时喝杯茶** 甜月饼要喝助消化的茶。清淡的绿茶和薄荷茶能增进葡萄糖的代谢,不让过多的糖分停留在体内。这两种茶都属寒性,适合燥热的甜腻月饼,但手脚容易冰冷或肠胃较弱的人不宜多喝,或饭后再饮。

油月饼适合重口味的茶,去除口感上的油腻。普洱茶是上乘的选择,因为它属性甘冷,去脂效果好。吃蛋黄月饼容易上火,菊花茶能降火气。山楂茶则能促进胃酸分泌,帮助肠胃消化。山楂茶适合饭后再喝,睡前要少喝,因为它容易引起胃部不适。

吃咸月饼要喝乌龙茶,乌龙茶是半发酵茶,不如绿茶来得生涩,喝到嘴

里感觉比较温润,能衬出月饼的咸甜美味。泡乌龙茶只取前三泡,因为接下来的茶叶会释放较多的咖啡因。

## 吃月饼做到“四不要”

**不要“二次加工”** 月饼属于加工食品,为了保质,馅料中有食品添加剂。这些材料放在月饼中是安全无害的,但难保第二次高温加热过程会产生化学变化,这是无法预测的。

**别和粥一起吃** 月饼和粥都是可以迅速升高血糖的食品,不仅对血糖异常或糖尿病患者不适,对健康人来说,也会对大脑细胞不利,还会降低脂肪代谢。

**无糖月饼糖友也要慎吃“无糖”** 月饼及其它一些“无糖食品”,只是没有加蔗糖,但也含有其它糖类。因此,糖尿病患者应注意现有的食品成分表,注意蛋白质、脂肪、糖、淀粉和胆固醇的含量。

**月饼别放冰箱保存** 月饼原料中

的淀粉经过烘烤熟化后,变得柔软,口感细腻。但在低温下,熟化了的淀粉会析出水分,变得老化,使月饼变硬、口感变差。那些含油脂、水分较少的月饼放入冰箱,不但会很快变硬,还容易发霉。在保质期内的月饼完全可以常温保存,放在通风、干燥的地方就可以了。

(“人民日报”微信公众号)

健康过中秋

蟹黄致癌、避孕药喂蟹、大闸蟹靠激素养肥……

## 关于螃蟹的七大谣言别再信了!

“秋风起,蟹脚痒”,又到了吃蟹的好时节,但是关于螃蟹的谣言如“蟹黄致癌”、“螃蟹打针”、“螃蟹注胶”……你是否听说过?往下看,让我们逐一击破这些谣言。

## 谣言一:吃蟹黄致癌

一篇名为《美国卫生局叫停华人吃蟹黄,因为其可能致癌》的文章广为流传。其实纽约市卫生局的消费建议并非针对螃蟹或蟹黄,而是由于纽约当地工业污染严重,建议不要食用或有限食用,在其它地方可能并不适用。

## 谣言二:螃蟹打针增重

一个疑似向青蟹体内注射不明液体的视频在网络热传,网民纷纷猜测注射物为胡萝卜素、蟹黄膏和尿素精等,引发公众广泛讨论。专家表示,往螃蟹体内注入液体后,环境渗透压会产生剧变,会导致螃蟹的迅速

死亡。渔民、商贩不可能为了增加一点点的重量就把活蟹变死蟹,做赔本生意。而视频中用针筒向螃蟹注入橙色液体极有可能是南方的一种烹饪方式,在上蒸笼前向螃蟹注入料酒和佐料,会更入味。

## 谣言三:螃蟹注胶

朋友圈流传一则煮熟的河蟹疑似有胶状物的视频,让爱吃河蟹的朋友倒尽胃口。水产专家辟谣,公蟹中乳白色、半透明并且黏黏的物质其实是蟹膏,并非注胶。

## 谣言四:螃蟹加西红柿等同吃砒霜

一则“螃蟹和西红柿同食如吃砒霜”的消息,引发公众关注。这则消息宣称螃蟹中的五价砷和西红柿里的维生素C会氧化产生砒霜。专家认为,中毒的可能性在现有生态环境及日常饮食的条件下不太可能发生,食

用量远远不能达到中毒条件。

## 谣言五:避孕药喂螃蟹

有传言称:“螃蟹是避孕药喂大的,多吃螃蟹儿童会性早熟。”、“现在有些螃蟹吃起来肉质酥松,味道有点苦,可能是喂了避孕药。”水产专家认为,螃蟹对水质要求非常高,加入避孕药会破坏水质,导致螃蟹死亡,得不偿失。

## 谣言六:大闸蟹靠激素养肥

“大闸蟹是注射激素长大的,小孩吃了导致提前发育”、“现在的大闸蟹根本不能吃的,靠的是激素催大的,人吃怎么会健康呢?”等谣言疯传。螃蟹属于低等无脊椎动物,激素对大闸蟹起不了任何作用,且激素会抑制其性腺发育,反而会导致大闸蟹的蟹黄和蟹膏变少。

## 谣言七:大闸蟹抗生素超标

网上流传“大闸蟹用抗生素浸泡防病,喂食超标”。从历年抽检来看,包括孔雀石绿、氯霉素、呋喃代谢物、己烯雌酚、甲基睾酮等指标均未超出标准范围。专家认为,投放抗生素会破坏蟹生存的水质,容易导致死亡。

(“央视新闻”微信公众号)

