

本期关注

无糖月饼真的无糖吗

营养专家教你看清月饼的真“面目”

中秋临近,月圆团聚,怎能少了吃月饼呢!以前,大家都是忍不住每个口味都品尝一下,但随着健康意识和健康素养的提升,普通人担心吃多了容易变胖,糖尿病患者害怕多吃两口影响血糖。为了能让大家“安心”吃月饼,一些号称“无糖”的月饼深受消费者追捧。“无糖月饼”真的无糖健康吗?是不是商家的营销噱头?记者由此采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅,让他为大家解答。

“无糖”“低糖”等字样的月饼不见得就是真的健康。

A “无糖月饼”并非绝对无糖

“无糖月饼”真的无糖吗?对于这个问题,朱毅表示,“无糖月饼”并非绝对无糖。我国《食品安全国家标准预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量低于0.5克,就能标为无糖食品。但如果只用这么一点点糖,做出的月饼绝对不好吃。为了保持月饼的口感,商家要么会放很多油,之前就有调查显示,一些“低糖月饼”总体油脂含量非常高;要么使用木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇、阿斯巴甜等甜味剂代替糖,它们虽然热量比蔗糖低,但会产生一定健康风险。

此外,月饼本身是淀粉类食品,不管有糖无糖,饼皮的原材料就是面粉,内馅也可能通过增加油脂和果脯的用量,让糕点变得更好吃。由此可见,一些打着

B 怎样吃月饼才没有“健康负担”

朱毅告诉记者,正常情况下,吃月饼一般不会对身体造成危害,但如果进食过多,可能会造成这些危害:

1. 肠胃不适 由于月饼的油脂、糖分含量较高,不容易被肠胃吸收和代谢,容易引起胃酸分泌过多,可能会对胃肠黏膜造成损伤,引起腹胀、腹痛、恶心、呕吐等肠胃不适的症状,可能引发急性胃炎、胃溃疡等疾病。

2. 血糖升高 月饼属于糖油混合物,含有较多油脂和碳水化合物,如果过量食用,容易引起血糖升高,如果本身患有高血脂、糖尿病等疾病,还会增加血液的黏稠度,导致血流的速度减

慢,可能会诱发心脑血管疾病。

3. 肥胖 月饼是高糖、高热量、高胆固醇的食物,如果过量食用容易导致脂肪在体内堆积,形成脂肪层后会造成肥胖,同时还会引发皮肤问题,比如形成脂肪粒。

怎样吃月饼才没有“健康负担”呢?朱毅建议大家做好以下几点:

1. 一个普通大小的月饼切成4块~8块,普通人群细嚼慢咽、“少食多餐”,糖友建议每天吃1小块~2小块,并且不要连续食用;

2. 吃了月饼要减少其他热量的摄入,比如在用餐时食用,应减少饭、肉、菜的摄入,把它作为这顿饭整体热量的一部分,避免消化不良;

3. 购买无糖月饼时学会查看配料表,避免选择标注淀粉糖浆、麦芽糖浆、果葡糖浆等成分的产品,选择碳水化合物和脂肪含量较少的;

4. 不宜搭配油腻食品,比如肥肉、辛辣食品等,以及果汁、水果、粥等糖分高的食物,否则血糖会招架不住。可以搭配清淡的茶水、低热量的水果,如柚子、橙子等,不仅解腻,还助消化;

5. 进食不要过快,容易导致消化不良;

6. “三高”人群、胆囊炎和胆结石患者、冠心病患者、年老体弱者及幼儿对月饼要“口下留情”。

朱毅强调,“无糖”与减肥、健康并无直接关系,摄入任何食物都要适可而止,不要因为“无糖”噱头,便忽视了月饼主要原料、保质期等基本品质信息,掉进消费陷阱。 (《健康时报》)

老年讲堂

老年人健康饮食须讲究“度”

□宋锦丰

步入老年后,人体各种器官功能均有不同程度的衰退和老化。健康饮食是老年人益寿的重要保证,老年人应结合自身体质状况,在饮食上从细节入手,讲究和追求“度”。

一是温度。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的。因此,温热的饮食最适合老年人。

二是咸度。日常膳食中的盐分高,易诱发心脑血管疾病。建议老年人每天的盐摄入量最好不要超过6克。

三是硬度。老年人的食物既不能硬,也不能过于细软。

四是速度。老年人进食应该严格控制速度,不宜求快,应讲究细嚼慢咽,这样有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,也有利于消化吸收。(《张家口晚报》)



小贴士

全脂、低脂、脱脂奶?教你选到适合自己的



□马冠生 闫心语

情况,选择合适的牛奶。

★乳糖不耐受症:选择酸奶或舒化奶。

★体重超重或肥胖:选择低脂牛奶或脱脂牛奶。

★没有乳糖不耐受症,体重也没有超标:选择全脂牛奶。

算一笔账:市面上销售的牛奶通常为250毫升一瓶,约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉约为一两(50克),一两猪肉含有18.5克脂肪,羊肉含有7.1克脂肪,牛肉含有2.1克脂肪,鸭肉含有9.9克脂肪,鸡肉含有4.7克脂肪。所以说,就算你喝了一瓶全脂牛奶,摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实,体重正常者完全没必要纠结全脂牛奶多出来的几克脂肪,合理膳食最重要。

买牛奶时,看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样,会不会有点纠结,到底买哪种更好?

对比全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量发现:

1. 蛋白质、碳水化合物含量相近。

2. 脂肪含量差别较大。全脂牛奶脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3. 脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。

4. 全脂奶及其制品的摄入与乳腺癌发病风险无关,但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应根据自己的身体

(《新晚报》)



制图 星子

医生提醒

三种剧烈头痛 需警惕

□罗学宏

中老年人突然出现剧烈头痛,是严重疾病的先兆或初始症状。以下三种情况要警惕:

1. 脑血管病性头痛。脑出血的首发症状就是头痛;脑血管狭窄或闭塞引起的缺血性中风发作时,严重头痛是唯一临床表现;如果是蛛网膜下腔出血,会引起剧烈头痛,感觉像刀劈或爆炸一般;一般高血压,

只是头昏和头钝痛。

2. 颅内动脉瘤或先天性脑血管畸形。颅内动脉瘤多为先天性的,平时可隐匿在大脑深处的颅底,若不破裂出血,则不会发生头痛,也不损伤神经,如果破裂出血,则突然剧烈头痛、恶心呕吐,痛感如天崩地裂,接着是昏迷、抽搐,1日~2日后若能清醒,头痛依然,此时多可见眼睑下垂、眼球活动不灵、视力下降或失明等。

3. 颅内肿瘤。在老年脑肿瘤患者中,90%以上的存在头痛症状,常发生在清晨四五时,到上午八九时,症状逐渐减轻,以至消失。这是因为颅内肿瘤会使脑循环的脊髓液发生部分梗阻,进而出现脑积水,到了清晨,由于脑积水增多,患者便出现剧烈头痛,起床后,因循环加快,头痛症状可暂时得到缓解。发病时,还伴有恶心、呕吐、癫痫及局灶神经功能障碍等症状。(《燕赵老年报》)