



中秋

将至 你会健康吃月饼吗?



中秋佳节,浓浓的节日氛围,阖家欢乐的餐桌上,总少不了那香甜的圆圆月饼。月饼含有高热量、高油脂和糖分,是典型的“三高”食品(高热量、高糖、高脂肪)。怎么吃才算健康呢?

但愿人长久
千里共婵娟

月饼按成分分有三类

一类是脂肪和糖分极高,比如双黄、莲蓉月饼。另一类是胆固醇偏低,但是糖分很高的月饼,比如五仁月饼、豆沙月饼。还有一种是所谓无糖的月饼,实际上只是不含有蔗糖的成分。

糖尿病(糖尿病产品,糖尿病资讯)患者最忌甜食,不能将月饼当成正餐吃,因为月饼馅儿内多用豆沙或枣泥及猪油等合成,含糖分及脂肪量均很高,外皮的面粉为求香酥,制作时多添加了很多动物性油脂,若吃过量血糖马上会升高,油脂也会摄取过多。

若当天吃了月饼,则应减少米饭及油脂

的摄取量,以平衡一天的饮食量。高血脂患者要特别注意月饼里的蛋黄,因为胆固醇量较高,一般建议胆固醇的每日摄取量以不超过400毫克为原则,而一个蛋黄约有600至1500毫克,高血脂患者宜少量食用有蛋黄馅的月饼,以免影响病情。月饼大多含高热量,对于体重过重、肥胖者更应该小心,一碗米饭的热量为272卡路里,一个小小的蛋黄酥就有250卡,一个4至5两的广式月饼热量则有500卡,相当于两碗米饭,苏式月饼也有约300卡。

怎样吃月饼更健康

脾胃,还有助于消化,因此用来搭配月饼也不失为一种健康选择。

4. 月饼配花草茶

选择一些清新系列的花草茶,例如洋甘菊薄荷叶、柠檬草迷迭香等,在淡花香的调和作用下,既清淡又易入口,如此搭配略带果酸的水果月饼更显得清新。

5. 月饼配杂粮什锦粥

在五谷杂粮中含有丰富而全面的营养成分,不但含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素,还含有钙、钾、铁、锌以及膳食纤维等营养成分。在中秋期间,如果食用了过多高热量及高糖分的月饼,会导致胃部感觉不适,选择一碗热气腾腾的杂粮什锦粥,能给身体补充膳食纤维,消除胃中的油腻感,也可以起到一定的养胃作用。

6. 最好配新鲜蔬菜一起吃



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。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,这样一天的热量就比较容易控制。

7. 一天不宜吃超过一个月饼

在食用数量上,专家表示,一天不宜吃超过一个月饼,因为月饼的糖分和总脂肪含量很高。一人一天的糖分摄取量不宜超过10茶匙,总脂肪不宜超过13茶匙,而一个月饼的糖分和总脂肪含量就分别高达14茶匙和6茶匙。即使是无糖月饼或是水果、蔬菜馅的素食月饼,也不能多吃,因为外皮含有淀粉,本身就是多糖。

吃不完的月饼怎么办?

1. 吃不完放冰箱

专家提醒,月饼高糖、高油脂的特点也决定了月饼的保质期有限,因此月饼最好吃新鲜的,尽量不要存放尤其是长时间存放,否则高糖、高油脂的月饼里很容易滋生细菌,会增加食用者腹泻的危险。如果月饼确实一时吃不完,可放入食品袋内或糕点盒内保存。软式月饼放进干净的篮子里挂在通风处。也可将软硬两类月饼分层堆放在食品柜内。

2. 月饼做早餐

有些家庭自己买的、亲朋好友送的、单位发的月饼,仅凭中秋节一个夜晚是无法“消灭”掉的,因此有的人也就把月饼当成了早餐和零食,早起吃上两块,饿的时候再吃一块。专家指出,月饼可不适宜当早餐。虽然月饼的能量比较大,但营养成分单一,且含糖量和油脂较高,吃多了还容易引起肠胃不适,这样的食品是不能满足我们早餐对营养的需求的,正餐的时候更不宜吃月饼。

3. 月饼馅再利用

月饼吃不完,扔了又可惜,有些人会把月饼里的红枣、豆沙、蛋黄等馅料取出来再利用。这种方法看起来很“经济”,但从营养学上也是不可取的。专家指出,月饼富含油脂、糖分,本身营养含量就低,放了一段时间后其中的营养尤其是矿物质等微量营养素会进一步损失。如果把月饼的馅料再拿来“二次开发”,月饼馅料里除了热量外,其他的营养价值就非常低了。(搜狐)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30 胭脂(9-11)
- 13:30 孤战(39-42)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 引进节目
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:00 转中央台新闻联播
- 19:35 达州新闻(首播)
- 19:57 天气预报(首播)
- 20:00 红旗漫卷西风(21-22)
- 23:25 引进节目
- 23:40 舅爱如山(21-22)

公共频道

(广电5 电信132)

- 07:55 一树桃花开(15-19)
- 13:10 我的1997(15-19)
- 18:20 少儿节目(首播)

- 18:50 老九门(41-42)
- 20:30 聚焦达川(首播)
- 20:43 天气预报(首播)
- 20:50 财经联播(首播)
- 21:23 空气质量日报(首播)
- 21:30 达州新闻(重播)
- 23:05 林海雪原(60-61)

通川频道

(广电4 电信134)

- 08:20 我的小姨(29-32)
- 12:20 潜伏1940(8-15)
- 19:20 引进节目
- 19:40 今日通川(首播)
- 20:00 通川播报(首播)
- 20:20 回家的路有多远(25-26)
- 22:00 通川播报(重播)
- 22:20 今日通川(重播)
- 22:35 小草青青(16-18)

星期 6 9月21日
(八月廿三)

中央电视台

中央电视台-1

- 08:35 伟大的转折
- 14:18 兰桐花开 初心
- 19:00 新闻联播
- 20:06 机智过人(第三季)

中央电视台-2

- 17:42 舌尖上的中国
- 22:46 回家吃饭

中央电视台-3

- 19:30 星光大道
- 21:15 向幸福出发

中央电视台-5

- 12:00 体坛快讯
- 18:00 体育新闻
- 22:15 体育赛事

中央电视台-6

- 11:10 故事片
- 13:00 译制片
- 15:16 译制片
- 18:13 故事片
- 20:15 故事片

中央电视台-8

- 07:32 东北抗日联军
- 12:26 幸福来敲门
- 16:31 我的小姨
- 19:30 都是一家人
- 22:28 情满四合院
- 00:17 海外剧场

地方卫视台

北京卫视台

- 17:24 养生堂
- 19:35 老酒馆
- 21:00 跨界喜剧王

江苏卫视台

- 19:32 山月不知心底事
- 20:30 非诚勿扰
- 21:50 百变大咖

天津卫视台

- 07:35 休闲剧场
- 19:30 特赦1959
- 22:00 你看谁来了

广东卫视台

- 08:24 老酒馆
- 12:25 创新在前列
- 19:35 老酒馆
- 22:30 活力影院
- 07:30 偶像独播剧场

湖南卫视台

- 07:30 偶像独播剧场

- 19:30 遇见幸福
- 20:20 快乐大本营

上海卫视台

- 19:30 陆战之王
- 20:26 笑傲江湖

云南卫视台

- 08:48 战火连天
- 13:22 武松
- 19:34 换了人间

贵州卫视台

- 08:10 北平无战事 狭路
- 12:15 汽车评中评
- 13:15 决胜
- 21:30 那座城这家人

四川卫视台

- 10:10 真情剧场
- 19:35 黄土高天
- 21:20 妈妈有话说