

今年中秋月亮有点瘦

中秋节将至,又到赏月时。天文专家表示,今年中秋月“十五的月亮十六圆”,最圆时刻出现在10月2日(农历八月十六)凌晨5时5分。受月球与地球之间的距离影响,今年中秋最圆月有些“小”,系本年度“第二小满月”。

罕见! 中秋国庆同一天

今年中秋节与国庆节“喜相逢”,同时出现在10月1日这一天,这主要是闰月的结果,是正常历法现象。

这种现象多少年会出现一次,其实没什么规律。“农历的闰月如果加在八月之前,大多数会造成中秋国庆‘喜相逢’的情况。”天文学家赵之珩说。

下一次中秋节和国庆节在同一天会出现在

2031年,而再下一次就是漫长等待之后的2077年。

“煎熬”! 次日凌晨5点多月最圆

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍,今年中秋月最圆时刻出现在10月2日凌晨5时5分。

史志成介绍,每逢农历初一,我们看不到月亮,叫“新月”,也叫“朔”;到了农历十五左右,可

以看到圆圆的月亮,称为“满月”,也叫“望”。由于“朔”一定在农历的每月初一,“朔”之后平均起来要再经过14天18小时22分才是“望”,所以月亮最圆时刻的“望”以出现在农历十五、十六这两天居多,其中又以出现在农历十六为最多。

今年农历八月中“望”的时刻出现在10月2日凌晨5时5分,所以中秋月是名副其实的“十五的月亮十六圆”。

有趣! 今年中秋约会娇小圆月

由于月球绕地球运动的轨道是椭圆,月地之间的距离并不恒定。月地之间距离不一样,地球上人们眼中的月亮也就有了大小之分,“大月亮”和“小月亮”两者视直径相差八分之一。

史志成介绍,月球绕地球公转每绕一周都各有一次远地点和近地点。10月4日凌晨1时22分,月球过远地点,此时月地之间的距离为40.6321万公里,是全年当中月球距离地球第二远的一刻。因此,今年中秋月比其他月份的满月看上去明显“瘦”一些,系本年度“第二小满月”。

而本年度“第一小满月”将出现在10月31日22时49分。当日凌晨2时45分,月球过远地点,此时月地之间的距离为40.6394万公里,是全年当中月球距离地球最远的一刻。

天文专家表示,中秋最圆月如果在月球过远地点前后出现就会“小”一点。虽然“小”一点,但这样娇小玲珑的圆月看上去温润迷人,更有韵味。

(据新华社)

中秋佳节将至,最近走入商超,各式月饼琳琅满目。其中,不仅有五仁、枣泥等传统月饼,还有很多新品种,如无糖月饼、海鲜月饼等。

如今,人们对健康越来越重视,高油高糖的月饼,愈发让人望而却步,甚至被一些人称为健康“杀手”。而被冠以“无糖”“保健”名称的月饼,成了消费者的新宠。

那么,月饼真的是健康“杀手”吗?无糖月饼是否含糖?保健月饼有养生功效吗?此外,还有传闻称,保质期越短的月饼,里面含的防腐剂越少,真是如此吗?针对上述问题,记者采访了相关专家。



月饼怎么吃? 今年中秋得吃明白了

1 月饼是健康“杀手”? 真相:平时合理饮食,过节适量吃无妨

由于馅料高油高糖,一些人吃月饼后,会出现消化不良的症状,因此不少人认为“月饼有害健康”。

“月饼皮之所以酥软,馅料之所以香甜,就是因为加入了大量的油和糖,这就是月饼被认为不利于健康的主要原因。”科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋介绍道。国家注册营养师李园园表示,资料显示,精制糖摄入过多,可能与超重、肥胖、糖尿病、提前衰老、痛风等都有关系。“月饼属于高热量食物,食用时确实要控制数量。但大家没必要把它说成健康‘杀手’,离开食用总量谈健康是不合理的,一年只过一次中秋节,只要我们平时合理饮食、勤加锻炼,过节时吃上一两块也无妨。”李园园说。

2 保健月饼有养生功效? 真相:无特殊功效,盐分或超标

某些月饼广告称,其产品中含有燕窝、鱼翅、鲍鱼等珍贵食材,具有保健作用。更有甚者,一些商家还推出了人参月饼、天麻月饼等高档月饼。那么,这类“贵族”月饼真有保健功效吗?

“这些月饼的养生功能,大多是营销噱头。其实,它们的营养价值与很多普通食品差不多,而且该类月饼有被污染的风险,盐分还可能超标。过量食用这类月饼,易造成盐摄入超标,高血压患者尤其要少吃。”阮光锋说。

3 无糖月饼不含糖? 真相:此“无糖”非彼“无糖”

因宣称不含糖、不会导致血糖升高,近年来



无糖月饼颇受欢迎,更被糖尿病患者视为福音。事实果真如此吗?

“所谓的无糖月饼,大多只是没有添加蔗糖,用甜味剂进行替代,但不能说其中一点糖分都没有。”阮光锋表示,月饼主要由面粉、淀粉制成,即使里面不添加蔗糖,其含糖量也远高于无糖食品的国家标准。无糖月饼中含有大量的油脂,热量也不低,糖尿病患者最好不要食用。

4 保质期越短,含防腐剂越少? 真相:保质期长短不能决定月饼质量

有传闻称,因为添加了防腐剂,月饼存放8年仍完好如初。事实究竟是怎样的?阮光锋解释道,月饼一般是在常温下进行运输及存储的。“月饼加多少防腐剂,主要跟它的配料、含水量和成分有关。”阮光锋说,特别甜的月饼,其所含水分少、糖分多,微生物不易繁殖,比较耐存放,防腐剂就放得少,它们的保质期相对长一些。而蛋黄

馅、牛肉馅、火腿馅的月饼,其所含水分多、糖分少,这时就需要多放一点防腐剂,它们保质期就相对短一些。所以,月饼保质期长,并不意味着防腐剂加得多,保质期的长短不能决定月饼质量的好坏。

5 月饼究竟该怎么吃? 哪类人群不适宜吃月饼?

“月饼好吃切莫贪嘴。”阮光锋介绍道,月饼最大的问题就是热量高,一天吃半块为宜。同时,糖尿病人不要被“无糖”之类的宣传语所迷惑。海鲜、鲍鱼等保健月饼,其中含水产原料,痛风、尿酸患者最好少吃。而血压比较高的人,在选购月饼时,应尽量少选火腿月饼、蛋黄月饼等咸味月饼,要严格控制钠的摄入量。

此外,阮光锋建议道,不要盲目购买自制月饼。“这些月饼不一定是由专业糕点师制作,所谓的‘无添加’可能是噱头。微商很多没有卫生许可证,如果出了食品安全问题,很难追责。”他说。

“我建议,消费者尽量不采用起酥油、氢化植物油制作的月饼。”李园园说,月饼属于脂肪含量较高的一类食物,其配料中一般都有油脂。若用起酥油、氢化植物油等类型的油脂作为配料,就会让原本就“油乎乎”的月饼“油上加油”。

“除了跟其他油脂一样,热量较高外,这类油脂在加工过程中,还会产生反式脂肪酸。而反式脂肪酸不仅会导致肥胖,还会增加患心脑血管疾病的风险,而且它们在人体内的代谢速度非常慢。”李园园说。(科技报)