



本期聚焦

老友如何吃月饼才健康？

建议：少量低糖，做好搭配

中秋佳节将至，月饼再次回到人们的视野。月饼虽美味可口，但它却有高脂肪、高糖、高热量的“三高”特点，并不适合所有人。每逢中秋前后，就有不少老人因过量或不当食用月饼而就医的新闻出现。

吃月饼是我国中秋节必备的传统环节，值此佳节，老年人可以吃月饼吗？该怎样吃才更健康？



黄伟荣



上市 新口味成卖点

距离中秋还有近20天左右，各式月饼已抢“鲜”上市。记者走访发现，除电商外，咱厝今年秋季的月饼销售战早已开启，许多超市、蛋糕店、饮品店，甚至是朋友圈部分微商们，都已开始售卖月饼。而今年的月饼也悄然发生了新变化，呈现“新口味增多、大块变迷你、包装简化、现烤现制”等特点。

日前，在市区某一大型超市的门店内，记者看到在主流货架、堆头上，摆满了各式各样的月饼，时而有人上前驻足、挑选。在商圈外的一家下午茶饮蛋糕店里，记者发现不少消费者前来选购现烤的鲜月饼，却被店员告知供应量不足，需要现场等候分批烤制，市民朋友可排队购买，也可取号后再来选购。“现烤月饼上市有一段时间了，15元一个，内馅以鲜肉为主。今天是周末，人流量较大，所以才出现了供不应求的局面。”

据店员透露，像这种传统老味道的现烤月饼已成店内“爆款”，颇受消费者的青睐。“中秋将至，月饼成热门食品。但按以前经验来看，盒装月饼买的人少，卖的人多，竞争激烈，只有另辟蹊径才能在这月饼市场上分一杯羹。接下来的这20天，才是关键时期。”

此外，记者发现今年月饼市场的新口味逐步增多。比如，奈雪的茶推出蜜桃乌龙燕窝月饼、芋泥流心月饼等；喜茶推出绿妍咖啡流心麻薯月饼、金凤芝芝流心月饼，巧妙地将茶饮与月饼的概念进行了融合；星巴克推出的比利时黑巧碧根果月饼、日式柚柚月饼等，则是选择将水果、巧克力、坚果等元素都加入其中。

热议 月饼味道太甜了

月饼美味可口，但月饼的主要成分是面粉、白糖、油脂和配料。在制作月饼的过程中，为了让月饼看起来更美味，有些商家会加入许多糖、黄油、猪油等。

晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意表示，一块普通月饼的热量相当于两碗米饭，脂肪含量相当于6瓶全脂牛奶。作为高糖高脂高热量的“三高”食品，过多食用易致胃满、腹胀，引起消化不良等症状。因此，说起月饼这一美食，不少人对之又爱又恨。

“五仁月饼一直是我的最爱。记得小时候每年中秋最高兴的事情，就是母亲给我们做

月饼，自己加料、捏型。母亲做的月饼分外美味，引人怀念，但当时经济条件有限，一人只能吃上一小块。”市民张女士说道，“现在市场上的月饼，总觉得味道太甜了。我现在上了年纪吃都觉得腻，何况家里年轻一辈，平时就很爱喝高糖的饮料，更该少吃一些。”

“中秋节吃月饼是传统习俗，但月饼一般都是提前几个月就制作好的。月饼可存放的时间短，容易出现霉点。月饼忌高温又怕潮，放久了会失去香味特色，馅也会变质。放入冰箱，皮会变硬，味道也不新鲜；而吃了有霉点的月饼，可能会引起食物中毒。所以月饼应该尽早吃完不要存放太久。”吃货吴先生表示。

建议 换个花样吃月饼

就此，记者采访了咱厝医疗界的专业人士，为老年朋友吃月饼提供及时的干货建议。

“不要将月饼当早晚餐。健康的成年人一天应吃不超过一块月饼，老人和小孩吃半块为佳，有消化系统疾病的患者最好不吃或少量尝鲜。”福建省中医重点脾胃病科学科带头人、晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣表示，“月饼不宜多吃，但可以改变吃法，让吃月饼变得健康。”

那么，老人如何健康地吃月饼？黄伟荣建议，老人在月

饼的选择上，尽量不要选择高脂肪的蛋黄、五仁、鲜肉月饼，尽量选择无糖月饼，馅料以茶叶、山楂、南瓜、豆沙等较为理想。老人在吃月饼的量上，建议将月饼切成4小块，老人最多吃一半。老人在吃月饼的搭配上，则建议与高纤维和高蛋白低脂肪食品搭配，如各种蔬菜、低脂奶、豆腐、豆粥、海带、蘑菇等。吃月饼不宜搭配高糖的碳酸饮料、果汁等饮料，最好是饮茶，如大麦茶、乌龙茶等。

此外，还可按照“吃新莫存放”“先咸后甜”“配热不配冷”“分食尝鲜”等原则，这样吃月饼会更健康。

延伸阅读

哪些老友不宜吃月饼

月饼的主要成分是面粉、白糖、油脂和配料。在月饼的传统制作过程中，为了让外皮酥软可口，需要在面粉中加入不少油脂，其中有些月饼还使用了猪油、黄油和人造黄油，含有大量的饱和脂肪酸。配料中则包括高糖的莲蓉馅、枣泥馅、豆沙馅和高脂肪、高胆固醇的五仁馅、椰蓉馅、鸭蛋黄等。所以，传统月饼几乎都是高热量、高脂肪和高糖食品，其中有些还有饱和脂肪酸和胆固醇超标等问题。因此，专家建议，下列人群应尽量少吃或不吃月饼：

1. **糖尿病患者。**月饼中的糖含量颇高，食之会造成血糖增高，一些糖尿病人在食用月饼后会有昏迷的危险，尤其是胰岛素依赖型糖尿病人应禁食含糖月饼。无糖月饼虽然是用其他甜味剂代替白糖制作的，但仍然不能改变月饼高脂肪高热量的特点，糖尿病人仍不可大量食用，只能浅尝辄止。

2. **胆囊炎、胆结石患者。**胆囊炎、胆结石患者吃月饼后会引发胆囊收缩、胆汁滞留，过多食用容易引起急性发作或加重病情。

3. **高血压、高血脂、冠心病、脑血管等患者。**这些病人过多食用月饼会增加血液黏度，使血流减慢、血压增高，不利于脑血管病人的康复，并会加重心脏缺血程度，甚至可诱发心肌梗死。

4. **肾炎患者。**咸味月饼含盐较多，多食之后可因饮水增加而加重肾脏负担，使病情加重，因此肾炎患者应忌食咸味月饼。

5. **胃肠病患者。**月饼中的营养成分可成为各种病原微生物的良好培养基，因此，急性和慢性胃肠道感染患者均应禁食月饼，以防加重感染。胃及十二指肠溃疡患者如吃月饼过多，可使胃酸分泌过多，加重对溃疡面的刺激，这对溃疡愈合极为不利。严重者甚至可诱发胃出血、胃穿孔等并发症。

6. **皮炎患者。**脂溢性皮炎、痤疮等皮肤病的发生、发展与糖类和脂肪的摄入过量有关。过食月饼可使皮炎患者的皮脂腺分泌增加，病情加重，难以治愈。

7. **久病初愈者。**这类人群因正处于机体康复阶段，食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，吃月饼时应注意不要吃得过多。

8. **老年人和婴幼儿。**老年人消化功能较差，婴幼儿消化系统发育尚不健全，过食月饼会加重胃肠负担，易引起消化不良和腹泻，所以应少吃为佳。

本期刊名题字人物



吴坤清 晋江市金井镇围头村老年协会会长。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介（含个人照片）、联系电话。

本地资讯

罗山街道离退休干部开展党史学习教育专题讲座

本报讯 8月27日，晋江市罗山街道离退休干部党支部开展党史学习教育专题讲座暨组织生活会，组织老党员前往梧垵节老区基点村参观中共地下党上竹支部革命斗争纪念馆。

当天，中共地下党上竹支部革命斗争纪念馆里一幅幅记载历史的照片让老党员们激动不已。大家在纪念室前重温入党誓词，纷纷表示：历史不能忘记，革命没有止境。我们一定要不忘初心，牢记使命，无私奉献，发挥余热，为共产主义理想信念奋斗终生。

参观结束后，罗山离退休干部党支部党员探望了当年“中共地下党上竹支部”目前唯一还健在的老党员；最后，还进行了“中国共产党百年历程与中华民族伟大复兴”专题讲座暨组织生活会的谈心谈话活动。

本版由本报记者 吴清华 通讯员 陈丹红采写

才艺秀场

些，那么，这里便是你展示的舞台。『才艺秀场』作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《全民杜绝浪费粮食》 作者：吴粒（1947年10月出生）



摄影作品：《泉州湾跨海大桥》 作者：吴育霖（1957年8月出生）