



# “网红”月饼真的健康？ 听听营养专家怎么说

中秋佳节，家家户户少不了月饼，于是一大批食材有特色、口味够新颖的新款月饼热闹登场：精挑翅参燕窝、高端奢华，细选五色杂粮、低糖低脂……那么，这些号称“营养丰富”“绿色健康”的“网红”月饼是否真的如介绍那般？让我们来看看关掉宣传的“美颜滤镜”后，它们到底长啥样儿。

## “美颜”宣传一：食材高端有营养

拉丝燕窝月饼，月饼里燕盏根根相连，能拉成细丝儿。商家称采用独门配方炖煮燕窝，通过专业锁水技术将燕窝融入月饼中，具有美容养颜功效。

翅参鲍鱼月饼，商家宣称肉质细嫩、口味鲜美、营养丰富，含大量蛋白质和氨基酸，而脂肪和胆固醇的含量很低，很适合调养身体的时候吃。类似的还有螺旋藻、西洋参月饼。

各色抹茶月饼，宣称添加了茶多酚，能促进胃肠蠕动，加速新陈代谢，帮助人体排毒。类似的还有大麦青汁月饼，颜

色翠绿，号称纯天然、绿色健康，具有排毒功效；橄榄油月饼，宣称可以滋润皮肤、具有美容功效。

那么，这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样？

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红在接受采访时说，首先，这些月饼馅料中的所谓保健食品如燕窝、茶多酚等，大多只是少量添加，而月饼只是一年偶尔吃一两次的食物，这些食材所能发挥的作用实在有限。消费者可以尝鲜，但没必要迷信它们具有什么保健功

能。其次，就算馅料食材本身可能有一定营养保健价值，但加入到高糖、高脂、高热量的月饼中后，它是否能起到促进健康的作用，也是存疑的。归根结底，月饼只是一种节日食物，安全和美味是它的最大要点，不应期待某种月饼能发挥特殊保健作用。

橄榄油是食物脂肪的来源，热量值并不比其他烹调油低。它本身的所谓美肤作用，只是在外用的时候起作用，并没有研究能证明用橄榄油制作的月饼，吃下去之后能对皮肤产生什么好处。

## “美颜”宣传二：口味新奇味道好

流心奶黄月饼，深受年轻人喜爱。配料选用鸡蛋、咸蛋黄、白砂糖、食用油、炼乳、奶油等；外观呈诱人的蛋黄色；月饼切开后，丝滑的奶黄呈半溶状态流出，有浓浓的奶黄味道。

除了流心月饼，很多选材“另类”、口味新奇的月饼如榴莲月饼等在年轻人中

也很有市场。

那么，这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样？

范志红表示，流心月饼流动的口感来自于奶油、人造奶油之类的配料，所以它的饱和脂肪含量较高，热量也较高。食用这类产品时，建议细看一下营养成

分表，看看其中有没有反式脂肪酸。

此外，很多“网红款”月饼如冰淇淋月饼、榴莲月饼等，不论馅料如何求新求异，主要制作原料都离不开面粉、食用油、糖、鸡蛋等，热量值并不低。可以尝尝鲜满足口感，但不宜一次食用过多，尤其是糖尿病患者和减肥人士要少吃。

## “美颜”宣传三：低糖低脂保健康

冰皮月饼这几年颇为流行。采用糯米制作饼皮，外观呈白色，口感酥软滑爽，略有弹性，无须烘烤，商家宣传时往往会说传统月饼用糖浆做饼皮，糖分过多容易使人发胖，而冰皮月饼低油低脂更健康。

桃山皮月饼又称日式月饼，饼皮采用白芸豆沙加入蛋黄、牛奶、奶油等材料调配，颜色丰富。商家们强调的卖点是相比传统月饼口感更细腻，同时也明显少油、低糖、少淀粉。

“无糖”月饼，甜味来自于木糖醇、山梨糖醇等配料，甜味较为自然，而且人体消化吸收率低，既不会变成能量表中惊人的卡路里，也不会让人体的血糖快速飙升，对糖尿病患者很友好。

那么，这些月饼关掉“美颜滤镜”长

啥样？

范志红表示，冰皮月饼最需要担心的是它的保存性。因为未经烘烤，其中水分含量较高，如果不能冷链运输，或物流被耽搁，微生物超标的风险很大。消费者拿到后应及时食用，否则应冷冻保存。此外，冰皮月饼以糯米和澄粉等为原料，都是高血糖反应食材，并不适合要控血糖的人士食用。

相比而言，芸豆沙是一种中低血糖指数食材，制作桃山皮月饼经过烘烤，安全性相对高一些。但在制作时饼皮中加入了糖和奶油等配料，再加上馅料也含有较多脂肪和糖，并没有从根本上改变月饼高油、高糖的特点。因此，这类月饼也不能放开吃。

所谓“无糖”月饼，只是没有添加蔗糖，而用糖醇类甜味剂进行替代。然而，月饼的主要原料就是面粉和淀粉，这些含淀粉原料也一样可以升高血糖。因此，糖尿病患者和减肥者对无糖月饼也要控制摄入量。

糖醇类甜味剂在小肠中不易被吸收，因此低热量、少升糖，但进入大肠之后，会升高肠道内渗透压，促进肠道运动，容易造成腹泻腹痛。每个人对糖醇的耐受性不同，多数人一次摄入20克以上就有引发腹泻的可能性。特别是日常消化能力弱的人，以及肠易激综合症患者，一定要看清食品标签上的配料表，对含糖醇的月饼严格限量，以免在欢乐的节日惹来不必要的麻烦。

### 专家提醒

## 吃月饼有讲究

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红认为，月饼只是一种节日食物，在一年吃一次的前提下，对日常膳食营养平衡影响不大，不必对它的热量过于苛求。健康人吃一块含糖月饼、高脂肪月饼，对健康的影响也微乎其微。糖尿病、高血脂患者可以每次只吃四分之一块月饼，配合其他健康食物和家人分享节日的欢乐。

但是，如果因为月饼加入了某些“高档配料”，或者因为月饼有“无糖”“低脂”的标识，就放开量一天吃好几块，那就不明智了。无论哪一种月饼，都应结合自身健康情况适量食用。

月饼如何吃才科学，范志红建议：

●一次少吃点月饼

和家人分享不同馅料的月饼，每次只吃二分之一或四分之一块月饼，可以更好地品尝各种月饼的美味，又不会食用过量。注意月饼富含碳水化合物，也是主食的替代品，故而吃月饼时要相应减少一点主食。

●把月饼加入早餐

除了八月十五晚上的正日子之外，家里多余的月饼最好早上吃。有流行病学研究表明，早餐脂肪摄入量稍高一些不会增加慢性疾病的风险，故而可以用高脂肪的月饼来替代早餐主食，降低食用月饼后发胖的危险。

●合理搭配其他食物

品尝月饼时最好不喝甜饮料，而是喝清新解腻的淡茶。慢性疾病患者吃月饼之前可以先吃些蔬菜，或喝些牛奶，以延缓餐后血糖的上升速度。

●小心馅料过敏

传统月饼中的果仁、瓜子仁等虽然脂肪含量高，但其营养价值也相对较高，含有不饱和脂肪酸、多种矿物质和膳食纤维，可以适量食用。

不过，对于过敏体质的特殊人群来说，应特别留意月饼中是否还有致敏原料，如五仁月饼中的花生，蛋黄月饼中的蛋黄。花生过敏的总人数并不算多，却是最严重的过敏之一；鸡蛋是儿童第二常见的过敏食物，仅次于牛奶。 李建



### 相关链接

## 这几类人群不宜吃月饼

**高血压、高血脂、冠心病和肥胖人群：**宜少吃月饼，以免增加血液黏稠度，加重病情。高血压患者，尽量不吃咸味月饼，如榨菜鲜肉月饼。胆固醇偏高者，尽量不要吃蛋黄月饼。肥胖或超重者，要少吃豆沙、枣泥等太甜的月饼。

**糖尿病患者：**最好忌食月饼，市面上的无糖月饼不等于无糖，包括水果、蔬菜馅的素食月饼，只要外皮含有淀粉，这些碳水化合物就可转化为葡萄糖，从而导致血糖升高，糖尿病患者要格外小心。

**胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者：**若吃多了会使胃酸大量分泌，进一步损伤已经被破坏的黏膜，有可能造成胃肠出血。

**胆囊炎、胆石症患者：**吃太多月饼，易引起胆囊收缩，使胆汁排出发生障碍，出现右上腹部剧烈疼痛；胆结石病人食用过多可能引起急性胰腺炎，这种疾病的症状表现为剧烈腹痛，若不及时就诊或可危及生命。

**久病初愈者：**身体正处于康复阶段，消化功能仍然较弱，吃月饼时，应以品尝为主，切忌过食。