

月饼成分知多少

一块月饼下肚等于吃了数根棒棒糖加一勺油

本报记者 韩杰杰

连吃10块糖,很多人都知道“量太多了,吃了不健康”,却不知中秋一个小小月饼,含糖量也是如此。近日,记者对市面上热销月饼进行调查发现,一个100克的月饼含糖量能高达70克,相当于人们连吃了8根阿尔卑斯棒棒糖!

临近中秋,月饼迎来销售旺季。在竞争日益激烈的当下,月饼厂家也集思广益,在品种、样式上大花心思,种类可谓繁多,有肉松、蛋黄、豆沙、椰蓉、茶香、火腿、五仁、牛肉、蟹肉等等,似乎只要是美味的食品,都可以入馅。不过,在享受美味的同时,市民也应该注意月饼的高糖分、高胆固醇,适量享用。

到底哪种馅料的月饼糖分最高,脂肪最多?记者搜集了20款畅销普通月饼进行了对比。以100克月饼为例,八成月饼的含糖量在50克以上,含糖量最小的也有30克。其中,纯枣蓉、栗蓉月饼含糖量最高,每100克含糖量高达70克;同规

格的豆沙、菠萝月饼排名其次,含糖量为55克左右;相比较而言,传统的五仁月饼含糖量靠后,每百克为40克左右。而一块阿尔卑斯棒棒糖为10克,其中碳水化合物为8.9克。以此换算,吃一个小小的月饼,就等于连续吃了4-8根棒棒糖。

就脂肪含量而言,五仁、花生、蛋黄馅料的脂肪量最高,每百克含量在20克以上;海鲜、枣蓉、栗蓉脂肪量较低,每百克10克左右。

由此可见,月饼属于高脂、高糖、高热量食物。虽月饼的原料为莲子、绿豆、芋头、杏仁等健康食品,但制成馅料后加入了大量的糖与油,已摇身变为高油、高糖、高脂肪的“三高”食品,多吃不但会使血糖、血脂增高,还不利于胃肠健康。业内人士建议,一般成年人每天不要食用超过两个,肥胖、患有肠胃病和慢性疾病的特殊人群更要小心,避免因过量进食而影响健康。

相关链接

月饼小贴士

1、不要单吃月饼,而要和其他食品一起食用,牛奶+苹果+月饼;玉米+黄瓜+月饼等,都是不错的选择,这样能中和重糖重油的月饼,使营养摄入更为均衡。

2、不要相信所谓无糖低糖月饼的卡路里与普通月饼并没有差别。市场上的无糖低糖月饼一般是将蔗糖替换成各种糖浆,或者是适当减少蔗糖的使用量,并非真正无糖。

中秋喝大麦茶能刮油

大麦茶具有平胃止渴,消渴除热,化谷食之功,有利于食物消化,还能益颜色、宝五脏,和大麦的花语“消化酵母”无比匹配。这样的茶老少皆宜,还特别适合过节吃大餐时饮用,可以解腻、去辣、助消化。

佐餐饮用大麦茶,也有些诀窍。爱吃肉、吃辣的人,在大快朵颐后,喝一杯浓浓的温热大麦茶,不仅可以解油腻,还能促进消化。而且,热腾腾的大麦茶具有养胃、暖胃、健胃的作用,可以减少滚烫的食物对胃粘膜的刺激。吃日式料理,也适合喝两杯温热的大麦茶,一方面可以清除生鱼片留在口中的异味,另一方面也能避免冷食伤胃。那些易出汗的人来说,可以选择在冰箱中稍置片刻的大麦茶。这不但是很好的解暑、解渴的饮料,也能加速肠胃蠕动。但需要提醒的是,过于冰冷的大麦茶不能多喝,因为这样的茶调理肠胃功能太强,更适合解便秘。

本期由茶博城门店碧峰岩茗茶友情提供

中华茶博城

中秋茶礼特惠

“买茶送房”活动进行中……

地址:青年路铁路桥南500米

自制大麦茶

用料:大麦30-50克。

制法:先将大麦炒黄,然后煎水饮用。

功效:大麦味甘,性偏凉,有消暑除热、平胃止渴、消积等功效。本方适用于吃糯米类食物引起的积滞。

白优惠

抢购热线 13405360456

7.9折

V18巴旦木圣乳
规格:468ml
原价:25元
中秋价:19.8元

6.7折

二级四星灰枣
规格:500克
原价:45元
中秋价:30元

7.1折

三级慧枣
规格:2000克
原价:138元
中秋价:98元

7折

三级三星骏枣
规格:500克
原价:45元
中秋价:32元

6.7折

四星贰级骏枣
规格:500克
原价:58元
中秋价:39元

甩

乌枣
规格:188克/袋
原价:10.5元
中秋价:9.8元

甩

香妃葡萄干
规格:188克/袋
市场价:12元
团购价:10.8元

6折

一级五星骏枣
规格:500克
原价:80元
团购价:48元

8.2折

枣阿胶浓浆
规格:250克
原价:48元
中秋价:39.8元

甩

春开窖白酒低价出售
产品:32°春开窖贵宾酒、36°春开窖龙凤缘、30.8°春开窖秋收冬藏
产品正宗,价格优惠,欢迎选购
联系电话:13626361618

8折

抵赠蟹券八折出售,产品为正宗阳澄湖大闸蟹。取货地址在奎文区东风东街上。数量有限,先到先得,可现场检验蟹券真伪。联系电话:13793617901

8折

盒装精品海参
规格:500克
原价:2980元
中秋价:2380元
(本地购买,支持验货)
联系电话:15095240781

齐鲁晚报今日潍坊 C05

周刊

星期五
2013.9.13

金消费

食之道



中秋话食俗

中秋节这一天人们都要吃月饼以示“团圆”。月饼,又叫胡饼、宫饼、月团、丰收饼、团圆饼等,是古代中秋祭拜月神的供品。

相传我国古代,帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间,每逢八月中秋,也有左右拜月或祭月的风俗。月饼最初是用来祭奉月神的祭品,后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼,作为家人团圆的象征,慢慢月饼也就成了节日的礼品。

月饼,最初起源于唐朝军队庆祝捷报。唐高祖年间,大将军李靖征讨突厥得胜,八月十五凯旋而归。当时有经商的吐鲁番人向唐朝皇帝献饼祝捷。高祖李渊接过华丽的饼盒,拿出圆饼,笑指空中明月说:“应将胡饼邀蟾蜍”。说完把饼分给群臣一起吃。

南宋吴自牧的《梦粱录》一书,已有“月饼”一词,但对中秋赏月,吃月饼的描述,是明代的《西湖游览志会》才有记载:“八月十五日谓之中秋,民间以月饼相遗,取团圆之义”。到了清代,关于月饼的记载就多起来了,而且制作越来越精细。月饼发展到今日,品种更加繁多,风味因地各异。

全新抵账房

香岸花园25-3-403

西向 一厅一卫一厨 面积39.46平方米

价格绝对低于市场价,可贷款。

地址:鸢飞路与玄武街以北

联系电话:13780877900

