

# 你知道吗? 无糖月饼并非完全不含糖

超市里卖的无糖月饼真的无糖吗?糖尿病人真的可以放心吃吗?

记者在超市以及商店看到,针对特殊人群的需求,有的商家专门打出“无糖”月饼专区,但是品牌和种类相对较少,而且价格也是相对较高,与普通月饼按斤称重不同的是,无糖月饼按数量计算,一个月饼售价6.9元。在包装背面的成分上记者发现,在成分上,普通月饼里加的是白砂糖,无糖月饼里加的是麦芽糖醇。

相关部门指出,目前市面上部分宣称“无糖”的月饼实际上只是“无蔗糖”,其替代品则是麦芽糖醇和木糖醇等甜味剂,很多消费者对“无糖”这个概念存在误区,认为不含蔗糖就是无糖食品。其实,一块月饼,除了糖分,还有油、面粉以及豆沙等其他原料,同样会转化为糖,因此相对于传统的月饼来说,“无糖月饼”热量只是相对少些。

据了解,木糖醇不能替代葡萄糖纠正代谢紊乱,也不能降低血糖、尿糖、改善临床症状,木糖醇吃得过多,血中甘油三酯升高,引起冠状动脉粥样硬化,因此,糖尿病人虽然可以食用木糖醇月饼,但不宜过多食用。如果掌握适当,搭配合理,糖尿病人是可以吃“无糖月饼”的。

首先,不要把月饼当主食



市场上销售的无糖月饼。 本报见习记者 贾晓雪 摄影报道

吃,也不要把月饼当零食,并且不要在餐后吃。即使是“无糖”,月饼仍然含有大量的碳水化合物。月饼皮是用面粉做的,而且这些面粉都是细粮,

会使血糖快速上升,其次,月饼的脂肪含量特别高,因为月饼里加入了大量的油,甚至还有动物油,如果吃了月饼,当天的菜肴都要以凉拌或者炖

煮为主,不要再吃其他的油腻食物。所以,只要掌握正确有度的方法,糖尿病患者可以和正常人一样享用甜美的月饼了。 本报见习记者 贾晓雪

## 买秋装太冲动 一天花八千元



商店主打秋装促销。 本报见习记者 韩微 摄

本报枣庄9月5日讯(见习记者 韩微) 早上出门穿长袖,中午出门穿短袖,夏日余温尚未完全散去,初秋的凉意早已穿插袭来。商铺橱窗里的模特也纷纷换上秋装,吸引了众多爱美人士开始换季消费,宋女士更是一下买了8000元的秋装。

在商铺集中的吉品街、商城一带,“全场商品3折”、“全场30元起”等商铺广告标语充斥着市民的眼球,除了商铺店面里络绎不绝的顾客,夜市地摊上的夏装促销、秋装新品也吸引不少市民驻足挑选,生意火爆。记者了解到,基本上所有商铺、专卖店都处在夏装促销、秋装打折的状态,除了直接的降价销售,一些衣服还打起了“买一送二”的招牌,而新上架的秋装也摆出“亲民姿态”,打6折或8折进行出售,一家时装店的导购员告诉记者,现在大多数服装店都是抢季销售,春秋季的衣服售卖期比较短,如果真到了穿加厚点的长袖衣服时,市面上都已经开始卖冬装了,所以每年在换季的时候,

店里都会提前做好准备,无论是反季销售,还是换季促销,都是店里增长营业的好时机。据了解,家住市中区的宋女士就为了提前准备好过秋的衣服,一天就买了8000元的秋装。

采访中记者发现,多数前来购买换季商品的顾客,都是受到打折促销的广告和当季销售相比低价的优惠吸引,但也有不少工薪阶层的市民大呼受不了。市民小梁说,换季的时候自己总是抵挡不了降价的诱惑,左买一件,右买一件的几天下来就花了七八百。而开学准备到武汉上研究生的小秦也趁着换季,赶紧给自己添置秋装,小秦妈妈一下给她买了三件衣服,两双鞋。

曾做过服装生意的陈女士介绍说,换季消费较平时是要便宜不少,再加上导购员的一些言语上的暗示,很容易造成顾客冲动消费,所以,最好的办法就是带着一个不想买衣服的朋友去逛街,在旁边加以提醒,这样才不会造成不必要的浪费。

## 食用油种类多 咋挑选有窍门

大豆油、玉米油、花生油、菜籽油……种类繁多的食用油让消费者看得眼花缭乱。另外,还有精炼油、一级压榨油、调和油,而调和油里又按照内含成分不一样分为花生调和油、玉米调和油、坚果调和油等。这些油到底有什么区别呢?

食用油在原料上主要分为动物油和植物油两大类,从维护健康角度出发,要少吃动物油,提倡吃植物油。食用时要适量,建议成年人每天食用植物油不超过25克,每月每人不要超过750克。

专家建议,最好还是几种油交替搭配食用,如果你不知道选择哪种油的时候,调和油是一个不错的选择。对于食用油成分上标明的不饱和脂肪酸,很多人不是特别清楚。不饱和脂肪酸有调节血脂、清理血栓等作用。

食用较多的饱和脂肪酸油脂是导致动脉粥样硬化和加剧冠心病的因素之一,与饱和脂肪酸相比,不饱和脂肪酸对于人体健康更有益。

本报见习记者 贾晓雪

## 魅力金秋 倾情回馈

活动时间:2013年8月26日至9月30日

订购			饮乐多		
1个月	3个月	6个月	海天味极鲜 1.28升酱油桶	胡姬花1.8升 花生油1桶	或
赠品A	立白202g 透明皂1块		清风200抽 抽纸1提(3包)	高档 高尔夫伞1把	
赠品B					
订购			悠雪		
1个月	2个月	3个月	海天味极鲜 1.28升酱油桶	立白3KG 全效护理 洗衣液	或
赠品A	立白202g 透明皂1块		胡姬花1.8升 花生油1桶	高档 高尔夫伞1把	
赠品B	清风200抽 抽纸1提(3包)				

◎同一订货方案,有两种赠品的可以选择任意一种(只能选一种)。

◎部分区域不参加此活动(详情请咨询公司电话或服务热线)。

◎图片仅供参考,赠品以实物为准;赠品数量有限,赠完为止。



公司网站: www.yinleuo.com

服务热线: 400-0532-620

分公司电话: 0632-5555800

