

月饼美味却易胖 抓住“要点”也能愉快地吃

月饼节本周驾到,月饼界又热闹了起来。传统广式月饼销量可观,新式月饼也是花样繁多,小龙虾、老干妈、大白兔等新口味层出不穷。不过,随着健康饮食观念的流行,高糖高脂的月饼就遭到了“嫌弃”。营养专家提醒,吃月饼要适量,可配合白开水或水果,并减少主食用量;孕妇尽量少吃最好不吃月饼。

■新快报记者 陈思陶 通讯员 刘元铃



■廖木兴/图

月饼虽小,能量很高

广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼表示,月饼的组成成分一般包括精制面粉、油、糖、蛋黄、果仁、肉类。其中,精制面粉中主要的营养成分是碳水化合物,和少量蛋白质;油的主要营养成分是脂肪,和部分脂溶性维生素;糖的营养成分都是碳水化合物;蛋黄的主要营养成分是脂肪,和部分蛋白质,矿物质和维生素,胆固醇含量也较高;果仁的主要营养成分是脂肪和部分脂溶性维生素;肉类的主要营养成分是脂肪和蛋白质,和一些矿物质。可见,月饼油多、糖多,是高能量食物,确实不宜食用过量。

据消费者报道与第三方检测机构对杏花楼、香港美心、广州酒家、华美、元朗荣华、莲香楼、陶陶居、稻香村、知味观、佳宁娜 10 款广式月饼的测评显示,受测样品中 10 款月饼总糖的平均值为 33.4g/100g,热量十足。其中,稻香村双黄莲蓉月饼和陶陶居双黄白莲蓉月饼总糖含量较低,为 31.5g/100g;莲香楼双黄纯正白莲蓉月饼总糖含量较高,为 35.7g/100g。

据世界卫生组织建议,儿童和成人每日添加糖摄入量限制在 50g 以下,最好不超过 25g,以月饼样品的实际重量计算,单块月饼总糖值范围在 53.4—67g,一天食用一块月饼,所摄入的糖分已超过世界卫生组织建

议的最高限值。

在油脂方面,国标《月饼 广式月饼》对广式蛋黄类月饼的脂肪含量要求不超过 30g/100g,受测样品显示,10 款月饼脂肪含量范围在 15.8—27.7g/100g。其中,杏花楼脂肪含量最低,莲香楼、稻香村、佳宁娜脂肪含量为 26.4g/100g、26.9g/100g、27.7/100g,约为标准最高限值的 90%。

中国营养学会建议,成人膳食中脂肪能量占全日摄入总能量的适宜百分比为 20%—30%,即脂肪的每日适宜摄入量为 40g—60g,以月饼样品的实际重量计算,食用单块月饼的脂肪含量已接近每日适宜摄入量的上限值。

孕妇吃月饼要特别留意

孕妇的饮食更加要注意,关于孕妇能不能吃月饼的说法也不一。对此,夏燕琼建议,孕妇由于体内激素的变化,以及过度进补,活动量减少,很容易患妊娠期糖尿病,健康的孕妇,吃高能量的月饼时要适量,还要相应减少正餐的主食,才能做到营养平衡。对于存在妊娠糖尿病、肠胃消化不良和体重增长过快等问题的孕妇,建议不吃月饼。特别是孕期患有妊娠糖尿病的孕妈,尽量不要吃月饼,如果不控制好糖分的摄入,会加重病情,影响胎儿的发育,导致巨头

婴,加大生产难度。

由于月饼比较油腻,吃多容易导致消化不良,加重肠胃的负担,因此肠胃消化不好的孕妇也不能多吃月饼;如果无法控制食欲,建议准备一杯白开水,帮助消除油腻;水果含有丰富的维生素,可以促进消化,月饼也可以搭配一些水果一起食用。

孕妇整个孕期体重增长 20 斤—25 斤是比较合适的,如果在孕中后期,体重严重飙升,有超过 30 斤的迹象,月饼则不宜多吃,甚至不吃。月饼中所含有的脂肪、热量极高,会给孕妇的体重带来更大的影响,严重时可能会诱发孕期并发症,不利于日后分娩和胎儿的健康。

记者咨询珠江新城某手作月饼工作坊,工作人员表示,手作月饼配方与批量生产的月饼相比,已注意减糖、减油,但原料仍然要用油炒制,高脂肪较难避免;在糖分方面,则可根据消费者要求换用木糖醇等代糖,适宜孕妇、三高老人食用。

消费者还应注意月饼的新鲜度问题,要查看包装是否完整、生产日期和保质期是否清晰、有无过期等。

据全国及省级市场监督管理部门公布的月饼食品安全抽检数据显示,在受检的 5773 个批次月饼中,有 5499 个批次的月饼合格,合格率 95.3%。

月饼这样吃更健康

夏燕琼表示,食用月饼注意方式,可以更美味、健康。

●先吃咸后吃甜:如有甜、咸两种月饼,应按先咸后甜的顺序来品尝,否则就吃不出味道来,最重要是总量控制,浅尝辄止。

●吃新鲜月饼:中秋节的时候人们往往一次买很多月饼,而月饼放置时间久易引起细菌变质,吃后容易发生食物中毒。因此,月饼最好在保质期限内吃完,越早越好。

●不要喝汽水:月饼含油、糖较多,不宜过

多食用,且不宜同时搭配含糖分高的汽水或者果汁等饮料。

●吃富含维 C 的水果:在食用月饼的同时,必须减少米饭和油脂的摄入,或者搭配多吃富含维生素 C 和纤维素的水果,如应季的柚子。

●伴开水:食用月饼易感到腻,若配饮一杯开水、味道更好。

●要适量:月饼中含糖量和油脂较高,过量食用则会引起肠胃不适,尤其是肠胃功能较弱者,吃时更要注意适量。

“纯购严选”亮相广州美博会

新快报讯 9月5日,由广东梵大集团搭建运营的类 S2B2C 商业模式的社群电商平台“纯购严选 APP”在第 53 届中国(广州)国际美博会亮相,宣布社群新电商正式上线运营。

据介绍,该平台是基于梵大集团的互联网营销经验,并与大数据分析技术相结合,在平台运作、平台风控、平台云数据等具有一定的优势。而纯购和传统电商区别主要体现在消费场景的不同,实现了过去“人找货”向“货找人”转变,该新型商业模式的落地也是对目前主流的消费场景的一大创新。

记者了解到,目前纯购获得多家资本巨头青睐,已实现两轮融资,市场估值 8 亿元,同时还将启动上市计划。此外,纯购还与杭州市政府签署了合作协议,获得了政策、资源、技术等方面的支持。(刘韵)

泸州老窖

携手钟薛高推“断片”雪糕

新快报讯 近日,泸州老窖携手网红雪糕品牌钟薛高,推出内含 52 度白酒的跨界新品——白酒“断片”雪糕,将浓香型白酒与雪糕进行融合,打造口感新体验。

目前,浓香型白酒雪糕不能单卖,要与其他两款产品混合搭配,以盒装形式售卖。据旗舰店客服回应,断片雪糕生产采用的酒,是泸州老窖 52 度高度酒,但由于生产工艺过程中酒与菠萝进行了调和,度数有所降低。

据了解,这已经不是泸州老窖的第一次跨界了,此前它就曾与气味图书馆合作推出定制香水,并在 2018 年世界杯期间,推出足球版的酒心巧克力,在全球限量发行;在今年 5 月,泸州老窖还与国货彩妆品牌花西子还推出了联名定制款礼盒。(刘韵)

绝味将设日本子公司

新快报讯 近日,绝味食品(603517.SH)宣布拟以自有资金在日本投资设立全资子公司。公告称,投资标的名称为绝味食品株式会社(具体以当地工商部门注册为准),总投资金额为 4 亿日元(约合 2708 万元人民币),拟分期投入。子公司选址在东京,拟定经营范围为食品的企划、制造、销售和进出口;经营特许加盟、连锁加盟;外带料理的销售以及前几项所有附带业务。

据了解,2017 年起,绝味食品已陆续进驻新加坡、加拿大市场,海外业务在其半年报中也有所提及,表示将“快速推进海外市场的开发力度,抢占空白地带,以保持规模优势”。但从上半年经营数据来看,海外市场在总营收中的占比还很小。新加坡、中国香港市场营收为 326 万元,占总营收的 1.34%,但报告并未显示加拿大业务情况。(刘韵)

利洁时 CEO 广州“履新”

新快报讯 日前,正式接任世界 500 强利洁时 CEO 的拉什曼·纳拉辛汉来到广州,开启个人履新的“第一课”。据了解,上任第一周,纳拉辛汉将走访中国市场,与客户、合作伙伴和员工进行广泛交流,加深对中国及本土消费者的了解。

另外,这次中国行中纳拉辛汉宣布将在中国成立利洁时/美赞臣基金会。该基金会是基于“关爱至初”计划进行延伸,至 2025 年利洁时集团对基金会的总投资额将达到 1000 万英镑。“关爱至初”计划是旨在助力改善中国贫困地区母婴营养不良与发育迟缓状况的大型公益计划。利洁时健康集团大中华区首席执行官睿恩达表示,“我们有责任帮助更多的利益相关群体。只有我们生活与工作的社区蓬勃发展,企业才能实现持续发展。”(杨澍)

TIPS