

# 月饼不知何处去 驴友喜作山间粮

中秋节过后,没来得及吃掉的月饼,如今成为户外徒步者山野间的“续命神器”

每年中秋节过完,各家应该都会剩下很多月饼。单位发的、亲戚送的、朋友寄的,往年堆在角落里吃不动、扔不舍的“甜蜜负担”,今年被徒步佬们翻出来塞进背包,摇身一变,成了山野间的“续命神器”。恐怕能量棒也想不到,用了20年抢市场,自己的对手里面,竟跑来了一个中秋节的“剩菜”。

■采写:新快报记者 王敌

1

## 徒步族给月饼找到了好去处

9月26日,歌手陈嘉桦在东莞篮球中心开演唱会。从广州赶来的粉丝小陈没来得及吃午饭,全靠主办方发的一块莲蓉蛋黄应援月饼,硬撑完了整场演出,直到晚上11点才吃上宵夜。小陈感慨:“我第一次意识到,月饼蕴含的热量是真的足。”

如果说演唱会是“城市生存挑战”,那户外运动如今也成了月饼的一个“战场”。国庆期间,“驴友”阿星在河南洛阳旅行,景区餐馆家家排长龙,饥肠辘辘的她想起包里还有一块中秋节没开封的月饼,无奈之下啃了两口就顿时精神大振:“本来忘了还有月饼,但我发现真的超顶饿,一口就‘回血’。”

社交平台上,“徒步时记得带上月饼”已经成了热门话题。有徒步爱好者直接拿月饼和士力架作对比:“登山、徒步这种户外运动,月饼饱腹感强,还不会低血糖。”有人“实践出真知”:“特别是五仁,那更是户外极品。”还有人分享:“我有次半马揣了块月饼当补给,全程没低血糖。”

带月饼上山还有个隐藏福利:社交属性。以前户外活动,小伙伴们经常分享牛肉干、巧克力、水果等,现在他们又多了一个选择:分享月饼。来自东北的跑步爱好者小盒表示,他第一次吃广式月饼就是在广州马拉松的沿途补给,他发现广式月饼不仅好吃,而且对体能恢复确实很快。于是,小盒就网购了很多广式月饼囤在家里。无论越野还是登山,他都会带几块莲蓉月饼。“多带几块月饼,不仅能补充体能,还能交到朋友。”小盒说。

2

## 一块月饼热量顶三条士力架

月饼凭什么“封神”?先看硬指标:热量。1克脂肪有9千卡,1克碳水化合物有4千卡,1克蛋白质有4千卡。算下来,一块100克的蛋黄莲蓉月饼,热量有400千卡,升糖指数高达73,属于标准的高GI食物(速升糖)。什么意思?就是你走了十几公里、两腿发软、眼冒金星时,掏出一块月饼咬下去,身体的“能量警报”几分钟就能解除,俨然山野版“急救包”。

社交网络上,有徒步爱好者实测,在海拔1600米的山风里咬上一口莲蓉双黄月饼,比啃三个压缩面包还顶饱。一条士力架大约120千卡,论能量密度,一块月饼确实顶得上三条士力架,而且还自带“中式糕点”的排面。难怪有人调侃:士力架只是巧克力棒,月饼可是“碳水核弹”。

月饼大多是独立包装、常温保存,尤其是莲蓉蛋黄的广式月饼,保质期长达3到6个月。相比之下,方便面需要开水、饼干吃完太口干、面包保质期太短,而且还都怕压。广式月饼则没这些缺点,塞进包里不怕摔、不怕压,不用煮、不用泡。因此,月饼真的是高消耗场景下的不错选择。

口感上,月饼也不输竞品。能量棒口味单一,黑巧克力太苦,很多人不习惯。月饼却有莲蓉、豆沙、云腿、蛋黄、五仁等口味,总有一款能合你胃口。最重要的是,高强度运动后饥饿状态下,人对甜腻的感知会大幅降低——平时觉得齁得慌的月饼,在山里吃反而觉得刚刚好。高糖负责爆发,油脂负责续航,果仁补维生素顺带提供饱腹感。

3

## “月饼补给”并非尽善尽美

月饼在户外再风光,也绕不开一个事实:它依然是高糖高油的“糖油混合物”。“中国飞人”苏炳添的营养师许宝璐认为,这种“月饼是天选路餐”的说法——充其量只算对了一半。

对的部分在于,月饼确实能快速解饿。许宝璐表示,传统月饼是一个高油高糖的食物,户外主要是消耗能量,所以大多数能量还是以高糖的碳水为主,这是补充能量最快的方式。“食物最基本的属性是提供热量,它来自碳水、脂肪和蛋白质,但供能最高效的,的确是碳水化合物。”

不过,传统月饼的高油特性与户外运动的需求并不完全吻合。“月饼里面除了碳水,还有很多脂肪,脂肪的消化吸收是很慢的。”许宝璐解释称,通常脂肪类的食物需要2~4个小时才能被消化掉,所以为肌肉供能就会比较慢,而且高油属性对肠胃负担不小,容易产生肠胃不适,对血脂异常或有代谢综合征风险的人尤为不好。

所以,在户外活动饥肠辘辘时要记住:月饼虽好,可不要贪吃哦!

民生在场 新快报 人文在心

欢迎订阅2027年《新快报》 | 订报电话: 87133914

时代宏大叙事  
也有普通人的诉说

需要一种

认真倾听的态度