

高糖高脂吃不得？无糖月饼就能放心吃？“纯手工月饼”更健康？吃月饼前，先要明白五件事！

A 如何挑选健康月饼？——学会辨认热量、糖分和钠含量

□薛庆鑫

秋高气爽的日子里，又迎来中秋佳节。无论好不好这一口，到了中秋，家家户户总要备上一些月饼，招待亲友，或是一家人在一起和美地品尝。不过，选购月饼可不轻松，市面上品种越来越繁多的月饼，搞得人有点“晕头转向”，特别是对于减脂人群和患糖尿病的朋友们，总是在“吃”与“不吃”之间犹豫不决。

如何健康地吃月饼？记住这五件事，就能买得放心，吃得安心。



市面上出现各种“健康”月饼，哪种才真正健康？图/视觉中国



你家的油壶会经常清洗吗？图/视觉中国

油壶用三个月就该换，叠加装油会出现“油脂酸败”

你家上次洗油壶，是什么时候的事？

□王思露

食用油是我们每家每户在制作美味佳肴时都会用的一种物质。于是在日常生活中，装油的油壶也成为不可或缺的一部分。

很多人都会一次性买上一大桶或者几桶食用油备用，然后用小油壶来分装。但很多人不知道的是，油壶如果使用不对，会给身体带来很大的健康风险，甚至致癌。

想想看，你上次清洗小油壶是什么时候？油壶究竟会给身体带来哪些威胁？应该如何正确使用呢？油壶使用不对，油会发生哪些变化？

“油脂酸败”危害大

大多数人可能都习惯不会频繁地去清洗油壶，小油壶里的油用完之后，便会继续倒入新油叠加使用。但这样循环操作的过程，很容易出现“油脂酸败”的问题。

油壶中的油脂使用时间过长会氧化，长时间不清洗油壶，将新油直接倒入已经氧化的油脂当中，或者油壶中油储存温度较高等因素，都会增加油脂氧化酸败的风险。

油脂酸败，会产生哪些危害？一、会降低油脂的营养质量。当油脂出现酸败情况时，首先会破坏油脂当中的维生素E和不饱和脂肪酸物质，影响食用油的品质；二、会加速人体衰老。油脂经过长时间的存放，容易产生伤害身体的“自由基”，自由基的大量生成会加速身体的衰老；三、增加“食物中毒”的发生风险。经常或者大量摄入已经酸败的食用油脂，很容易增加食物中毒的发生风险，甚至出现恶心、腹泻、腹痛等食物中毒的症状；四、增加“患病”风险。在食物烹调加热过程中，使用

已经酸败的油脂，容易出现“冒烟”的情况，这样一来就会增加“环氧丙烷”物质的生成量，经常接触容易增加癌症的患病风险。有小鼠实验已证明，每年在小鼠皮下间断性注射超过280毫克环氧丙烷，小鼠就会患肿瘤疾病。

如何正确使用油壶？

专家建议，尽量购买“小桶食用油”，因为开封之后的食用油长期放置会导致其过氧化值升高；其次，尽量选择“靠谱材质”的油壶，塑料材质油壶虽然轻便抗摔，但塑料当中的一些有害物质可能会被油脂溶解并析出，因此，相对而言，建议选择透明玻璃油壶或者陶瓷油壶；然后，油和油壶都应避光避热存放。一方面，空气和阳光是促使食用油脂氧化酸败的因素，所以油壶尽量不要摆在窗台等阳光直射的地方，另一方面，高温会加速油脂氧化，因此不建议将油和油壶存放在靠近灶台（火源）的位置，将油壶（油脂）放入无光照且温度较低的橱柜更为靠谱；此外，油壶要“密封”，建议选择“小口油壶”，倒完油之后要立即盖上盖子；还有，一定要定时清洗油壶。从大桶油转移到小油壶的过程中，一次不要加太多，每次加入一周左右的食用量即可，而且建议每次使用完后都要清洗小油壶。清洗后的油壶，最好在光照晾干之后再继续倒油使用，小油壶建议三个月更换一次。

还要注意的，倒完油后，大瓶油也一定要保存在阴凉避光处。油壶虽然不起眼，却和我们的健康有着密切联系。“定时清洗+科学使用”才能降低低风险率。（来源 科普中国）

B “纯手工月饼”更健康？——没保障，风险高

最近几年，“纯手工月饼”开始流行起来。很多消费者会觉得，这种非流水线生产出来的月饼原料更精细，“纯手工”几个字的加持，给人一种既健康又贴心的印象，莫名有种“高大上”的味道，觉得买来送人是不错的选择。

但是我们忽略了很重要的一点：这种“纯手工”月饼没有经过正规的卫生检验，并且保质期普遍较短，存在一定的健康隐患，所以并不推荐选购。

如果是在家和家人一起做手工月饼，那还是可以的。这种做法不仅能搭配自己喜欢的馅料，还能增加家庭乐趣，促进感情和谐。只是需要同时注意操作卫生以及做好之后及时吃完，要避免变质。

一般来说，月饼因为水分含量低，同时又高糖、高油，本身就可以起到一定的抑制微生物生长的作用，即便没有添加防腐剂也可以保存很久。不过，保存太久的月饼即便表面看起来没变化，安全起见，也不建议再吃。

当然，现在的月饼有的也会添加防腐剂，比如添加“山梨酸钾”。那么，添加了防腐剂的月饼吃了会不会对身体有害？关于食品添加剂的使用，我们国家对其也有明确规定，生产商家需要遵守《GB 2760-2014 食品添加剂使用标准》来使用，

不是想加多少就可以加多少的。常见的防腐剂有山梨酸钾、苯甲酸钠、丙酸钙等。添加防腐剂的目的，是为了在食品中起到防腐保鲜的作用，能够抑制微生物的生长繁殖，延长食品的货架期。如果没有防腐剂，人们只能就近购买食物，会出现很多现场制售食品以及腌制食品，不仅食物种类受限，还可能吃到发霉变质的食物，危害健康。

各种食品添加剂的使用量，都是需要经过严格安全风险评估的。对每一种添加剂都要进行充分的毒理学评价，证明在规定的使用范围内对人体

无害，并且都要给出对应的安全使用剂量，最终允许添加到食品中的剂量也要比实验数据的剂量更加保守。

比如山梨酸钾，就属于一种常见的防腐剂。有经过动物实验对其进行毒理学评价，结果显示：山梨酸钾的LD50=1300mg/kg，属于低毒物质。人和动物之间的不确定系数是100倍，我国规定在不同食品中山梨酸钾的使用量仅为0.075g-2.0g/kg。

所以，只要是正规渠道购买的月饼，并不用担心防腐剂的问题。

还有一个优势，就是有足够多的时间去消耗月饼的热量。如果放在晚上吃，晚餐后人们往往容易犯懒，就容易导致热量堆积，增加发胖的风险。

三、搭配蔬果和蛋白。吃月饼的同时搭配丰富的新鲜蔬菜以及优质蛋白食物，更有利于控制餐后血糖。比如搭配一拳头的绿叶菜或1个西红柿或1根黄瓜+一个鸡蛋+一杯牛奶+一拳头的豆腐丝。（来源 科学辟谣平台）

月饼怎么吃更健康？体重的小伙伴，建议一餐吃1/3-1/2块月饼做主食，就可以了。二、最好安排在早餐时吃。高热量膳食明显比低热量膳食可以产生更强的饱腹感，把这种食物安排在早餐，还能减轻这一整天对甜食的欲望。有研究表明：早上多吃、晚上少吃的饮食调整，要比一天吃好几餐的方法更有利于控制血糖稳定。所以，对于月饼这种热量较高的食物，放在早上吃更合适。之所以推荐放在早上吃

无糖月饼可以放心吃？——小心被“幌子”骗了

在无糖食品专区，我们会看到一些包装上写着“无蔗糖”的月饼。很多人会觉得这是健康食品，可以买回家送给亲朋好友，特别是糖尿病患者。然而，购买这类月饼还真的需要有所警惕，尽管包装上写着“无蔗糖”，但仔细看看配料表，却可能会发现里面含有麦芽糖、白砂糖等字样，这可不是真正的“无糖”哦。

而且，含有麦芽糖的食品要比含有蔗糖的食品升高血糖更快，更加不利于血糖的控制，如果吃了，反而是雪上加霜。

那么，什么样的月饼才算得上是真正“无糖”呢？关于无糖食品，我们国家是有明确的规定的。按照国标《预包装食品营养标签通则》的规定，无糖是指蔗糖、麦芽糖添加量≤0.5克/100克。一种食品如果说自己是“无糖”的，就要求其满足固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量

判断：一般来说，每100克的月饼中，碳水化合物含量越高，可能糖含量也就越高。当然，也会有一些低糖月饼，为了让大家看到它“低糖”的优势，会将糖含量直接标注在营养成分表中“碳水化合物”的下方，让我们一目了然。

至于吃起来咸不咸，那就要看营养成分表中的钠含量了。这个数值越高，代表这款月饼的含糖量就越高，吃起来就会越咸。

总结为一句话：买月饼的时候要尽量选择那些相对低热量、低糖，且钠含量更少的月饼。

除了多数人关心的这三点之外，买月饼的时候，大家最好尽量选择配料简单且不含反式脂肪酸的款式。过多反式脂肪酸的摄入会增加患心血管疾病的风险，如果配料表中出现了人造奶油、人造黄油、植脂末、起酥油、代可可脂、奶精、麦淇淋等字眼，就都意味着含有反式脂肪酸。

有防腐剂的月饼会危害健康吗？——没有的才要小心！

一般说来，月饼因为水分含量低，同时又高糖、高油，本身就可以起到一定的抑制微生物生长的作用，即便没有添加防腐剂也可以保存很久。不过，保存太久的月饼即便表面看起来没变化，安全起见，也不建议再吃。

当然，现在的月饼有的也会添加防腐剂，比如添加“山梨酸钾”。那么，添加了防腐剂的月饼吃了会不会对身体有害？关于食品添加剂的使用，我们国家对其也有明确规定，生产商家需要遵守《GB 2760-2014 食品添加剂使用标准》来使用，

不是想加多少就可以加多少的。常见的防腐剂有山梨酸钾、苯甲酸钠、丙酸钙等。添加防腐剂的目的，是为了在食品中起到防腐保鲜的作用，能够抑制微生物的生长繁殖，延长食品的货架期。如果没有防腐剂，人们只能就近购买食物，会出现很多现场制售食品以及腌制食品，不仅食物种类受限，还可能吃到发霉变质的食物，危害健康。

各种食品添加剂的使用量，都是需要经过严格安全风险评估的。对每一种添加剂都要进行充分的毒理学评价，证明在规定的使用范围内对人体

无害，并且都要给出对应的安全使用剂量，最终允许添加到食品中的剂量也要比实验数据的剂量更加保守。

比如山梨酸钾，就属于一种常见的防腐剂。有经过动物实验对其进行毒理学评价，结果显示：山梨酸钾的LD50=1300mg/kg，属于低毒物质。人和动物之间的不确定系数是100倍，我国规定在不同食品中山梨酸钾的使用量仅为0.075g-2.0g/kg。

所以，只要是正规渠道购买的月饼，并不用担心防腐剂的问题。

还有一个优势，就是有足够多的时间去消耗月饼的热量。如果放在晚上吃，晚餐后人们往往容易犯懒，就容易导致热量堆积，增加发胖的风险。

三、搭配蔬果和蛋白。吃月饼的同时搭配丰富的新鲜蔬菜以及优质蛋白食物，更有利于控制餐后血糖。比如搭配一拳头的绿叶菜或1个西红柿或1根黄瓜+一个鸡蛋+一杯牛奶+一拳头的豆腐丝。（来源 科学辟谣平台）

月饼怎么吃更健康？体重的小伙伴，建议一餐吃1/3-1/2块月饼做主食，就可以了。二、最好安排在早餐时吃。高热量膳食明显比低热量膳食可以产生更强的饱腹感，把这种食物安排在早餐，还能减轻这一整天对甜食的欲望。有研究表明：早上多吃、晚上少吃的饮食调整，要比一天吃好几餐的方法更有利于控制血糖稳定。所以，对于月饼这种热量较高的食物，放在早上吃更合适。之所以推荐放在早上吃

无糖月饼可以放心吃？——小心被“幌子”骗了

在无糖食品专区，我们会看到一些包装上写着“无蔗糖”的月饼。很多人会觉得这是健康食品，可以买回家送给亲朋好友，特别是糖尿病患者。然而，购买这类月饼还真的需要有所警惕，尽管包装上写着“无蔗糖”，但仔细看看配料表，却可能会发现里面含有麦芽糖、白砂糖等字样，这可不是真正的“无糖”哦。

而且，含有麦芽糖的食品要比含有蔗糖的食品升高血糖更快，更加不利于血糖的控制，如果吃了，反而是雪上加霜。

那么，什么样的月饼才算得上是真正“无糖”呢？关于无糖食品，我们国家是有明确的规定的。按照国标《预包装食品营养标签通则》的规定，无糖是指蔗糖、麦芽糖添加量≤0.5克/100克。一种食品如果说自己是“无糖”的，就要求其满足固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量

别让自己驼背 体态会影响你的智商

专业期刊《Nature》的刊物《Scientific Reports》上，最近刊登了一篇来自日本的研究论文，称一个人驼背与否与其认知能力之间有很大的相关性。换句话说，就是体态也可能会影响到我们的智力发生变化。比如一个人变得驼背，可能就是正在“变傻”的征兆。

研究人员选取了411名50岁-89岁的实验对象，其中男性202名，女性209名；再将其分为不同的年龄段，再进行认知评估和简易精神状态测试，最终获取到不同性别、不同年龄阶段的认知状态；然后测量不同性别、不同年龄阶段的矢状脊柱平衡状态，对比并探讨它与认知功能之间的相关性。其中，矢状脊柱平衡的测量通俗来讲，就是测量驼背的程度。

通过大规模的调查对比，研究人员发现，驼背的程度与年龄增长和认知能力下降之间的确存在着某种联系。无论男女，随着年龄增长，其驼背程度通常会越来越严重。而驼背越严重，其认知能力就下降得就越快。

这里还有一组数据值得一提，它表明男性的认知能力与驼背的程度似乎更容易受到年龄的影响，而在女性中却没有发现太明显的变化。如此说来，驼背好像真的能判断一个人是不是正在“智商下线”。那么，这种变化是可以避免的吗？研究人员认为，既然不良体态通常是认知能力下降的表现，或许可以通过体态筛查，及时发现并采取措施。通常，一些轻微的认知障碍只会表现为对个人或他人的抱怨，如果要防患于未然，就很有必要在出现轻微认知障碍的时候，及时采取措施来有效避免痴呆症。比如通过适当的运动训练，可以减缓甚至停止认知能力下降。

所以，我们最好要保持运动，从而保持年轻体态，这的确有助于不让我们更快地出现“智商下线”的情况。（小蔚）



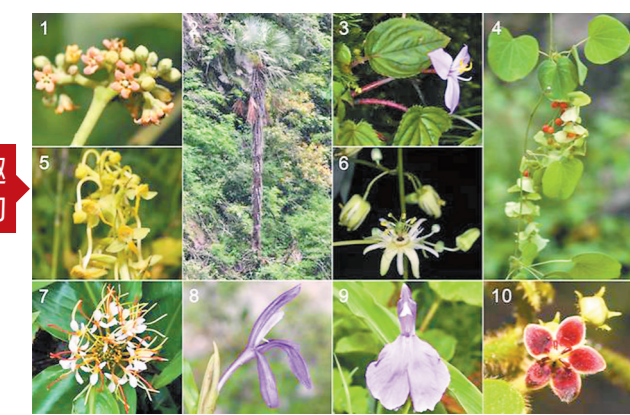
街头垃圾变雕塑

金沙萨是刚果民主共和国的首都和最大城市，被称为世界上发展最快的特大城市之一，但这里也是被一些发达国家大量输入垃圾的地方之一。大量的城市垃圾渐渐无处堆放，成为一场生态灾难。

金沙萨的年轻人开始尝试反抗，他们将废物重新利用起来，设计成传统服装和各种雕塑作品来公开展示。这些作品随意地立在街头，成为一道风景，但它们的目的还是在提醒着人类，要节约资源，减少制造垃圾，爱护环境，不要把美好的家园变成垃圾场。

当地艺术家们找到大量的垃圾和天然材料，开始集体创作。有的小组用废弃的人字拖制成了服装，有的则用一些破旧的塑料水桶来设计造型……通常完成一件作品只需要三四天时间。作品呈现出粗犷的外形、怪异的颜色，还有种种色彩的分层，十分吸引眼球。

（文/浩源 图/设计者个人公共网页）



1、吉隆牛奶菜；2、塔基棕榈；3、喀西蜂斗草；4、旋花锡生藤；5、吉隆角盘兰；6、尼泊尔西番莲；7、糯穗姜花；8、藏南象牙参；9、象牙参；10、箭药藤 中国科学院西双版纳热带植物园供图

西藏又有植物新发现

——新发表8个中国新记录种、1个西藏新记录属

中国科学院西双版纳热带植物园最近与西藏自治区高原生物研究所等单位在国内核心期刊《生物多样性》上以《中国西藏种子植物区系新资料》为题，发表了8个中国新记录种、1个西藏新记录属。

该研究成果对西藏的生物多样性保护具有重要意义。据了解，西藏喜马拉雅山脉南坡地区有着丰富而独特的植物资源，著名的“喜马拉雅五条沟”即亚东沟、陈塘沟、嘎玛沟、樟木沟和吉隆沟就分布于该区域。由于印度洋暖气流的输入，这里形成了独特的植被景观，有着丰富的生物多样性。2021年，在西藏自治区林草部

门的配合下，中科院西双版纳热带植物园联合西藏自治区高原生物研究所开展植物多样性考察采集工作，在吉隆沟、樟木沟和陈塘沟采集野生植物标本。在对所采集的标本进行整理和鉴定过程中，科研人员发现了吉隆牛奶菜、塔基棕榈、喀西蜂斗草、旋花锡生藤、吉隆角盘兰、尼泊尔西番莲、糯穗姜花、藏南象牙参8种植物为分布于西藏的中国新记录种，箭药藤属为西藏新记录属，同时还确认了象牙参在中国境内的分布。

此次植物考察，丰富了区系资料，对西藏的生物多样性保护研究具有重要意义。（新华）

潮人审美