

“八月十五月圆，中秋月饼香又甜。”中秋节自古便有吃月饼的习俗，但同时月饼属于高热量食物，究竟怎么吃才健康？需要控制血糖、体重的人应该怎么吃月饼？选购月饼时有哪些注意事项？本报记者采访多位专家对此做出解答。



9月5日，贵州省铜仁市松桃苗族自治县黎鼻街道马田龙社区一家作坊内，人们在赶制红豆洗砂手工月饼。  
龙元彬摄（人民视觉）

### 广式重糖，苏式重油，冰皮糖油较低

冰皮月饼、麻薯月饼、流沙月饼……中秋佳节将至，商超里的月饼琳琅满目、花样百出。从产地看，有京式、广式、苏式、滇式、港式等；就口味而言，不仅有甜味、咸味，还有咸甜味、麻辣味等；在馅料方面，有五仁、豆沙、莲蓉、蛋黄、冰糖、芝麻、水果类、坚果类、火腿等。

“月饼甜咸各有所好，但大家选购月饼时，应当尽量选择正规渠道的正规品牌。”北京协和医院临床营养科主任于康提醒，购买月饼时要注意查看标签信息，包含生产企业名称、配料表、生产日期、保质期等信息，留心配料表中是否有个人过敏的食材，避免选购明显的包装破损、超出保质期等情况异常的月饼。

月饼一般由饼皮和馅料组成。中国营养学会注册营养师吴佳介绍，饼皮以淀粉、糖、油脂为主要成分，其中，广式月饼有蛋黄莲蓉月饼、豆沙月饼等，广式饼皮用了大量的转化糖浆和油来保持饼皮的柔软与香甜；酥皮饼皮包括苏式鲜肉月饼、部分五仁月饼、鲜花月饼、蛋黄酥等，酥皮饼皮中需要加入猪油、牛油或起酥油等饱和脂肪酸含量很高的脂肪，这样饼皮才能酥脆分层；冰皮饼皮多用糯米



图为9月6日，顾客在山东省烟台市福山区一家超市月饼专柜选购月饼。  
孙文潭摄（人民视觉）



## 月饼怎么吃才健康

本报记者 王美华

粉、澄粉、奶粉等制作，加入的糖、油含量都较少。整体而言，广式月饼重糖，苏式月饼重油，冰皮月饼的含糖量相对较低。

不同月饼馅料的营养特点也不一样。传统口味里，五仁馅月饼有多种植物性原料种子，如瓜子仁、核桃仁、杏仁、芝麻等，含糖量相对不高，虽然脂肪含量较高，但果仁含有丰富的不饱和脂肪酸，总体来说营养价值更高一些；豆沙、莲蓉馅月饼是将原料打碎后加入油、糖等炒制，糖、油含量都不低；流心馅月饼主要材料有咸蛋黄、淡奶油、黄油等，热量比较高；鲜肉月饼在江浙沪等地比较流行，相较于其他月饼，蛋白质含量较多，钠含量也比较高，同时饼皮层层起酥，脂肪含量会更高，一般现烤的、热乎乎的鲜肉月饼才好吃；水果馅月饼口味较多，有枣泥、凤梨、蜜桃、苹果等，其脂肪含量基本上是月饼中最低的，但是含糖量高，对血糖影响较大，不建议糖尿病患者食用过多。

### 吃了月饼，就相应减少主食的摄入量

“传统月饼属于‘高油、高糖、高脂肪’的‘三高’食品，但一年只有一次中秋节，人们并不把月饼作为日常大量摄入的食物，因此中秋节可以适当吃点月饼，不必过于



纠结。”吴佳强调，近年来商家推出了很多“低糖月饼”“无糖月饼”，但这里“低糖”“无糖”一般是指蔗糖含量，低糖、无糖馅料一般是用其他的糖或甜味剂取代了蔗糖，如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等，它们的代谢不需要胰岛素参与，但对有的人来说，糖醇类甜味剂食用过多可能带来腹泻等不良反应，也需要注意控制摄入量。

对于月饼，普通人尚需控制摄入

量，对糖尿病患者、高血压患者等特殊群体而言，是否意味着要对月饼完全“敬而远之”？

“当然不必这么绝对，只要控制好量即可。在选择月饼时，有需要的人群可以选择营养成分表中能量、脂肪和糖含量较低的那一款。建议成年人一天食用月饼不超过50克，糖尿病患者最好不超过30克。”吴佳说，可在正餐中将月饼代替部分主食食用，搭配低盐低油低糖的蔬菜、饮品，例如配无糖茶、低脂或脱脂奶、无糖豆浆等，减缓升糖速度。

北京协和医院临床营养科主治医师康军仁提醒，血压较高的人在选购月饼时，应尽量少选鲜肉月饼、火腿月饼、蛋黄月饼等咸味月饼，要严格控制钠的摄入量。海鲜、鲍鱼等月饼含水产原料，痛风、高尿酸患者最好少吃。其他慢病患者也要遵循“限量”原则，吃了月饼，就相应减少其他食物特别是主食的摄入量。

由于月饼含有丰富的油脂和糖分，受热受潮易发霉、变质。专家提醒，开封后未吃完的月饼，要按照产品包装上标示的保存方法保存。建议将月饼装入未使用过的食品袋，放入冰箱中冷藏保存。如果没有冰箱，也可将月饼放在阴凉通风处保存。同时不宜与其他食品、杂物存放在一起，以免串味，影响其口味。

有人认为，保质期越短的月饼含防腐剂越少，因此在选购月饼时特意买保质期短的，事实究竟如何？保质期的长短能决定月饼质量的好坏吗？

“月饼保质期的长短与馅料有关。”吴佳说，比如五仁月饼，其所含水量少，微生物不易繁殖，比较耐存放，保质期相对长一些；而蛋黄馅、水果馅的月饼，其所含水量多，保质期就相对短一些，“保质期的长短不能决定月饼质量的好坏，只要是正规厂家生产的合规产品，就不必担心防腐剂问题。”

### 一块月饼分着吃，注意多咀嚼

朦胧月色下，举家团圆时，赏月、喝茶、吃月饼，是中秋节自带的传统仪式感。

“正所谓‘独享不如众享’，月饼好吃，分享更美味，既取了团圆友谊之意，也避免了更多的额外能量摄入，一举两得。”康军仁说，减肥的朋友为了健康更要记得分享，不妨“切而啖之”，例如一块月饼吃1/4—1/8，量少而味美。同时，注意多咀嚼，就像“人参果”，需要细细品味，多咀嚼也是减肥常用的好方法。

一天之中什么时候吃月饼好？“尽量少在饭后吃，这样容易热量超标。”康军仁建议，可以两餐之间当加餐吃，比如工作间隙吃一小块作为甜点；也可以在正餐时，替代全部或部分主食，注意要先吃肉和菜，吃到一半后再吃第一口月饼，这样升血糖相对较慢。

专家建议，血糖状况不佳的患者，要定时吃、不多吃、不先吃（先吃菜）月饼，食用“无糖月饼”时，要注意其脂肪和热量也不低，不能多吃。

慢性肠胃不适的人群，不多吃、不快吃、不凉吃月饼，不搭配冷饮、酒吃，可以伴点热茶，这样解腻助消化。

对于减肥人群来说，中秋月饼一不小心吃多了怎么办？“减肥最忌讳‘内疚’，咱们不



近日，在安徽省黄山市祁门县，徽州制饼手艺人经过“配料、打面皮、包馅、压形、写字、粘黑芝麻、上白芝麻和烘烤”等古法手工工序后，制成可食可赏的“徽州月饼”。图为9月6日，艺人用糖浆在月饼上写字。  
施亚磊摄（人民视觉）

用纠结，等价交换就好。”康军仁说，可以第二天适当减少能量摄入，每餐吃个六分饱，也可以第二天适当增加活动，把额外摄入的能量消耗掉。

“体重管理是一种生活态度，不仅是少吃或不吃，而是有技巧、有计划、有节奏地进行饮食生活方式干预。”康军仁说，爱好美食是人的天性，控制能量摄入有技巧，不能单纯靠毅力，如果有需求，可以去医院营养师科。

右图：9月6日，工人在山东省烟台市福山区一家月饼加工企业包装车间工作。  
孙文潭摄（人民视觉）



9月6日，江苏苏州大学方塔职工食堂内欢声笑语，中外大学生们一起包苏式肉月饼，迎接教师节和中秋节的到来。图为来自马达加斯加的两位留学生正在展示刚包好的苏式肉月饼。  
华雪根摄（人民视觉）

“为什么我的病情发展得这么快呢？”在门诊中经常听到强直性脊柱炎（AS）患者发出这样的疑问。同样是患上了强直性脊柱炎，部分患者病情控制得不错，而有一部分患者病情发展速度则快得惊人。

对此，患者的自我管理尤为重要，不仅要学会调整生活方式和保持良好心态，熟知病情的自我评价从而判断就医时机，同时还要了解药物治疗的价值和规范治疗的益处，掌握适宜的锻炼方式，从而最大化维持关节功能。这样，即使不幸患上了强直性脊柱炎，也能通过良好的自我管理维持相对正常的工作生活。

### 调整生活方式

吸烟不仅对健康有多方面的危害，还会降低AS治疗药物的疗效。戒烟有利于降低AS患者的疾病活动度和改善关节功能。什么时候戒烟都不算晚，越早戒越好。

规律作息，尽量避免熬夜、久坐。如果工作需要长时间保持坐姿或某个姿势，可以每过一个小时，站起来伸展活动10分钟。

均衡营养，增加奶制品、新鲜蔬菜、水果的摄入，避免摄入过多脂肪，健康的肠道对人体健康十分重要，奶制品中的钙质也有利于增加骨骼的强度。

### 保持良好心态

AS患者会出现身体疼痛、不适、活动

## 医说新语

# 强直性脊柱炎患者应该这样自我管理

赵丽丹 徐浩杰

受限等情况，病情活动期还可能夜间疼痛、晨僵，影响睡眠，甚至可能出现体型改变如驼背或步态异常。这些不仅影响患者正常生活和工作，也会带来巨大的心理压力和负面情绪。

因此，患者日常要采取一定方式舒缓压力，如和家人倾诉，给自己良好的心理暗示——“我一定会好起来的”“这种疾病有办法治疗”“我能健康地工作生活”等，避免过度焦虑。

同时，学会保持积极乐观的心态，积极和医生沟通，认识到这是一种良性可控的疾病，增强治疗的信心。

### 坚持适宜锻炼

AS患者应该把适宜的锻炼作为日常生活中必不可少的一部分，这对于减轻僵硬疼痛、保持功能和身体的灵活性、改善睡眠和生活质量都大有益处。

在疼痛的情况下锻炼，患者可能存在

一定程度的惧怕和担心。消炎止痛药物（NSAIDs）是AS的一线治疗，对绝大多数AS患者可有效控制疼痛的症状，患者无需强忍疼痛去锻炼，也不要“躺平”放弃锻炼，可以在NSAIDs控制疼痛症状后循序渐进地锻炼。

需注意的是，并非所有的健身方式都适合AS患者，尤其是负重或对抗方式。锻炼时应注意自我保护，循序渐进，不要急于求成。

游泳的话，蛙泳尤为适合，四肢和脊柱可在非负重情况下得到伸展和锻炼，每周1—2次。

广播体操随时可以进行，诸如扩胸运动、俯仰腰椎活动、颈部腰部左右旋转等都适合AS患者。建议每天30分钟，可以分次完成，每次10—15分钟。

做做小燕飞，俯卧床上或垫上，双手背后，双膝伸直抬高离床面，抬头时尽可能让下颌离开床面，坚持3—5分钟，重复2—3次。每晚睡前进行，有利于防止驼背，增强腰背

部肌肉力量从而对脊柱形成保护。

### 定期自我评估

患者可记录自己的症状包括疼痛、疲劳、僵硬等，并可采用简单的视觉模拟评分进行自我评估。

如用10厘米的直尺，0点认为是健康良好的状态，10厘米处认为是极端疼痛、极度疲劳或极端糟糕的健康状况，记录自己认为当前状况所处的大致位置，这样动态观察自己的健康状况，并进行前后比较，可以做到心中有数。

当一段时间内健康状况出现滑坡趋势，就应及时就医。

### 规范药物治疗

当患者受到疼痛的困扰时，常规的止痛药物多可帮助减轻症状，但对遏止病情进展的作用有限，长期用药也会有一定副作用。

值得庆幸的是，现在已有多种生物制剂可有效遏制病情进展，控制炎症，减少致残。重要的是，要在医生的指导下规范用药、规律减量，切忌随意停药，要坚持定期随访，适时进行疗效评价和副作用监测，这些都是保证良好预后的重要前提。

（作者为北京协和医院原计划风湿家内科普团成员）

## 生活方式大会发布户外生活新动向

本报北京电（申奇）疫情发生以来，年轻人的健康居家生活理念发生哪些变化？日前，《中国新闻周刊》主办的第二届有意思生活方式大会在北京举行，大会发布了《2022有意思生活方式报告》，围绕“造家”十大趋势与“重新定义户外生活”两大主题，观察年轻人如何打造更舒适更有安全感的家，如何发现更多更有趣的户外新风向。

报告显示，在居家生活理念方面，七成受访者更加关注身体健康。其中，运动、睡眠等是年轻人关注的重点。近一年，有超过三成已经或计划购买健身器材，使用健身APP和看博主视频跟踪是最流行的两大居家运动方式。此外，饮食健康、居家清洁健康也得到超六成人的关注。

在户外生活方面，报告指出，青年人正在重新定义“户外”。在狭义的概念里，“户外”意味着远足、探险、挑战身体极限，但当代年轻人让“户外”回归到广泛的原意——只要没有天花板的地方，就是户外。在城市街头巷尾漫步，在家门口的小河边骑行，在公司楼下玩飞盘，在公园里蹦野迪……超过八成受访人群参与户外运动的主要原因是释放压力和亲近自然，有超过五成的人参与户外运动是为了强身健体。

调查显示，近六成每月至少参与一次户外活动，超三成每周至少参与一次户外活动，户外活动成为不少年轻人心灵与身体的双重能量“补给站”。