健康关注

中秋月饼 吃法有讲究

刘金凤 鲍贞烨 赵 弋

“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜”。“小饼如嚼月，中有酥和怡”。古往今来，作为中秋节必不可少的美食，月饼早已成为了人们祥和团圆美好愿望的寄托。

而近年来，每当中秋，各种保健月饼、无糖月饼纷纷登场，深受人们欢迎。可是很多人却不知，月饼并不能随便吃，在吃的数量、食物搭配等方面有很多禁忌。注意：切莫让美好的愿望变成身体的负担。

月饼虽美 不可贪嘴

时下流行的月饼可分两大类，一类是脂肪和糖分极高的双黄、莲蓉月饼，另一类是胆固醇偏低、但糖分很高的五仁、豆沙月饼。无论是哪类月饼，都含有很高的热量。

举例来说，一个重约180克的月饼，热量高达800卡路里，相当于3碗白饭的热量。因此，月饼虽是一款美食，但其含有的高热量、高油脂、高胆固醇却也决定了其只能作为特殊节日食品。虽然月饼的品种、制作工艺都有些改变，但仍不宜成为常规食品，更不宜多食。

对于身体健康的人来说，月饼吃多了，还会加重脾胃负担，引起消化不良、食欲不振等症状。每年中秋前后，医院门诊常出现因贪吃月饼而引发各种疾病的患者，这些患者大多数有腹胀、恶心、腹泻、便秘等消化不良的症状。另外，在食用过甜的月饼后，胃酸分泌过多，还容易造成消化性溃疡。

“月饼不可以当饭吃，老人和儿童以及急慢性胃肠炎患者更要慎食。”营养师吕莉菱还强调，一些疾病患者应尽量对月饼敬而远之，如心血管疾病患者、糖尿病患者、胆结石患者。此外，孕妇及产妇对月饼也应“浅尝辄止”，以免伤阴耗液和影响胎孕。

种类虽多 选购需慎

大街小巷、店铺商场里摆满了琳琅满目的月饼礼盒，花样层出不穷，让人挑花了眼；月饼种类繁多，广式、法式、苏式各种风味惹得众人只想一“尝”究竟……其实，月饼的选购和储存也有一番讲究，只有会选、会买和会储存才能吃得健康。

首先，要挑选月饼的品牌和包装。尽量选择品牌过硬、历史悠久、信誉度较高的生产厂家，如老字号和本地知名品牌。检查月饼的外包装时，需鉴别一些重要标识：如是否按用量大小顺序标明所有原辅料；是否标明色素、香精、防腐剂等。此外，消费者还要特别关注生产日期、保质期、卫生许可证号等，避免买到“三无”产品。

其次，要观察月饼的外观。优质的月饼一般块型大小均匀、周正饱满、薄厚均匀、花纹清晰、表面无裂纹、不露馅。劣质月饼则恰好相反：块型大小不均、跑糖露馅严重。从色泽上看，应挑选那些表面金黄色、底部红褐色、表皮有蛋液及油脂光泽的月饼。色泽不正、暗淡发污、焦煳黑渣、霉变菌斑的月饼一定不要购买。

再者，不同人群适合选购不同馅料的月饼。对于年轻女性而言，以五仁、枣泥等原料做馅的月饼不仅对身体有好处，还利于美容。中老年朋友则不宜食用蛋黄馅的月饼，因为蛋黄中胆固醇含量较高。富含维生素E的黑芝麻馅月饼是不错的选择，它具有抗氧化功能，能延缓细胞衰老，舒缓疲劳。市面上还有水果、蔬菜馅的素食月饼，但只要外皮含有淀粉，就可能转化为葡萄糖，导致血糖升高，特殊病人对此需要特别注意。

如果月饼一时吃不完，要如何储存、保持新鲜呢？月饼含有丰富的油脂和糖分，受热、受潮后非常容易发霉、变质。因此一定要将其存放在低温、阴凉、通风的地方。月饼存放时，还不宜与其它食品、杂物放在一起，以免串味。

月饼吃法 大有学问

月饼虽小，其吃法却是一门大学问，在时间、数量、搭配上都有颇多讲究。

在食用数量上，专家表示，一天不宜吃超过一个月饼，因为月饼的糖分和总脂肪含量很高。一人一天的糖分摄取量不宜超过10茶匙，总脂肪不宜超过13茶匙，而一个月饼的糖分和总脂肪含量就分别高达14茶匙和6茶匙。即使是无糖月饼或是水果、蔬菜馅的素食月饼，也不能多吃，因为外皮含有淀粉，本身就是多糖。

在食用方法上，营养专家侯玉瑞建议，每次只吃1/4块月饼，并且要细嚼慢咽。这样的方式不仅能让月饼经口腔充分咀嚼，使唾液与月饼充分混和，有利于消化，也符合“全家人分一块月饼吃寓意团圆”的传统习俗。另外，如果有甜和咸两种月饼，应该先尝咸的，再吃甜的，否则会掩盖咸月饼的鲜味。

在饮食搭配上，吃月饼的同时饮茶可以解油腻、助消化。一般来说，吃甜味月饼饮花茶最好，有香甜兼收之妙；吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳，有清香爽口之感。此外，也可伴随月饼吃一些富含维生素C及膳食纤维的水果和蔬菜，或是牛奶、豆浆等富含蛋白质的食物。注意不要喝汽水、可乐等碳酸饮料和口味很甜的饮料，因为这些饮料含有大量热量和糖分，与月饼搭配更增加热量的摄入，对健康非常不利。

此外，吃月饼适宜在早上或中午，莫当成“宵夜”；还应“吃鲜莫吃陈”，最好现买现吃；吃完后也要注意立即刷牙，否则月饼里含有的大量糖分长时间在口腔内停留，会导致龋齿的产生。

链接▶▶▶

月饼新吃法 创意又健康

1、月饼三明治：把月饼切成薄片，夹在两片全麦面包之间，制成三明治，再配合低脂牛奶，外加一份水果。该吃法适合以五仁、巧克力、蛋黄或咸肉为馅料的月饼。

2、月饼豆浆：把月饼切成小丁，和豆子一起放入豆浆机，注意不要再放花生、核桃之类的果仁。该吃法适合以豆沙、莲蓉、枣泥、五仁、水果为馅料的月饼。

3、凉拌月饼：将月饼切成丁块状，拌上榨菜丝、葱花、虾皮等，再浇上少许花生酱或者芝麻油凉拌，是一道不错的开胃小菜。适合蛋黄馅和火腿馅的月饼。

4、葱炒火腿月饼：将火腿馅的月饼切成小长条，加入葱段、姜丝、精盐、味精，下锅略炒即可。不但能去除月饼油腻，还增加月饼清香，可作小菜食用。

健康互联网

国内袋泡茶空间大

文 心

最新数据显示，世界袋泡茶的年消费量已占世界茶叶总消费量的23.5%，在欧美国家，袋泡茶甚至成为了茶叶消费的主导产品。而中国目前袋泡茶仅占茶叶总量的3%，国内袋泡茶未来的发展有很大空间。在近日举行的健康茶饮料发展交流会上，中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建说，随着人们生活水平的提高，消费需求越来越大的是袋泡茶，因为其具有“定量、卫生、方便、快速”的特点。

张永建表示，当下的国际茶叶市场主要分三大部分，一种是不同口味的再加工茶，一种是不同特色的袋泡茶，还有一种是传统茶叶。从未来的发展前景看，在国内茶叶市场上，茶饮料以及袋泡茶将会占有巨大的市场份额。而以碧生源为代表的茶企业，从中国的传统文化出发，研发和销售具有保健功效的袋泡茶，对我国今后茶叶市场的成熟会起到积极的推动作用。因此，在未来相当一段时间，袋泡茶特别是功能袋泡茶、纯茶饮等作为茶饮料行业新的、具有时尚、健康背景的产品，将获得长足发展。

我的拿手菜

咸肉豆腐

程 多

备料：豆腐250克，咸猪肉（带皮）100克，香葱2棵

做法：

1.咸猪肉放清水中煮熟后捞出，汤汁留用；香葱切段。

2.将咸猪肉和豆腐都切成1.5厘米见方的块，放入炒锅中，加入咸肉汤，用大火烧开。

3.烧开后用小火焖烧，待豆腐浮起后加入香葱段和猪油即起锅。

特点：色亮形美、清香味鲜。

医说新语

天然龙脑的医用价值

喻京英 文/图

资料显示，天然香对人体健康有益自古已有共识，从沉香、檀香、麝香等高级香料到薰衣草等普通香料，在药用和香道等方面均被普遍运用。相较而言，古代东南亚地区用作献给中国皇帝的贡品的天然龙脑香，却识者寥寥。近日，国产天然龙脑香在2013中国香模秀暨苏活龙脑品鉴会上首次公开亮相。

据苏活龙脑创始人王军平介绍，近年来，天然香品开始受到医学和养生界的重视。从中医药学的角度来说，香疗当属外治法中的“气味疗法”。各种木本或草本类的芳香药物，通过燃烧所产生的气味，可起到免疫避邪、杀菌消毒、提神益智、润肺宁心等作用。据介绍，苏活龙脑产品以喷雾、精油、晶体3种形态为主，分别作用于耳、鼻、眼、口和皮肤等。

生药学博士夏锦明介绍，天然龙脑有极高的医用价值，它可明目开窍，缓解风热攻头，特别对心血管有极佳的保护作用。李时珍的《本草纲目》对其有详细记载。因此，夏锦明认为，国产龙脑的大规模生产和研发，在中国中医药史上应具有重大意义。

据来自湖南新晃龙脑种植基地的吴英介绍，龙脑香又称瑞脑、天然冰片。龙脑香是龙脑香树的树脂凝结形成的一种近于白色的结晶体，古代谓之“龙脑”以示其珍贵。天然龙脑晶体多形成于树干的裂缝中，体积小的为细碎颗粒，大的多为薄片状。龙脑树多生长于热带、亚热带地区，外形类似杉树，树体粗大高耸，一般都能高达四五十米以上，直径也有两三米，是热带雨林“高层空间”的重要植物，更具有极高的药用价值。

保健园

食源性疾病怎么防

生熟分开 烧熟煮透

鲁 韡

一份关于我国急性胃肠炎和食源性疾病负担状况的最新报告显示，我国急性胃肠炎发病率达到0.56次/人年，其中约1/3为食源性疾病，49.7%的急性胃肠炎患者中使用抗生素治疗。由致病性微生物引起的食源性疾病成为全世界头号食品安全问题。近日，国家食品安全风险评估中心举行了“食源性疾病知多少”开放日活动，专家通过科普座谈、现场互动等形式，向公众讲解食源性疾病的相关知识及防治措施。

食源性疾病是什么

食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病，是由多种疾病组成的公共卫生问题。其中，急性胃肠炎是最主要的临床症状。据该中心食源性疾病与监测部副主任郭云昌介绍，1984年世界卫生组织将“食源性疾病”一词作为正式的专业术语，以代替历史上使用的“食物中毒”一词。近期，我国科学家在专业期刊上发表学术论文《中国急性胃肠炎负担人群调查》，详细分析了我国的急性胃肠炎和食源性疾病负担状况。

研究表明，2010年至2011年，全国约有7.48亿人次发生急性胃肠炎，4.2亿人次因病就诊。每年全国吃出急性胃肠炎的有2亿多人。而从发病率来看，中国与发达国家并无明显差异，这也印证了世界卫生组织一直强调的“食源性疾病是全球性挑战”。

随着生产生活方式的改变和经济的发展，食源性疾病的特征也在悄然变化。尽管今年我国发生多起发病人数达百人以上的食物中毒案例（如四川眉山鼠伤寒沙门氏菌感染事件），这些事件均为同一地区集中发生，但目前食源性疾病暴发更多以跨地区“集中发生，分散发现”的形式出现，发病形式更加隐蔽和难于识别，传统的被动报告系统很难做到早期发现和预警。

如何防治食源性疾病

食源性疾病不仅仅是日益严重的全球性公共卫生问题之一，也是食品安全问题的首要重点。对于如何预防食源性疾病，郭云昌表示，国际上最有效、最简单易学的预防措施就是“世界卫生组织食品安全五要点”，分别是保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。

郭云昌说，致病性微生物引起的食源性疾病是可预防、可控制的，可是类似病例仍屡见不鲜，最主要的原因是我们通常忽略最容易做到的细节。普通老百姓常常忽略制作生食与熟食的器具应分开使用的观念，处理生食的器皿如果再拿来处理熟食，生食的细菌会通过器皿污染熟食，应使用两套不同的器具分别处理生食和熟食，以避免交互污染。

此外，将手洗干净、经常清理冰箱、注意就餐地点的卫生等都是防止病从口入的方法，但很难坚持。

有关专家强调，食源性疾病的控制需要政府、业界和消费者的共同行动和努力。只有从根本上重视起来，才能更好地预防这类疾病，实现保障全民健康的目标。

寿星秘诀

百岁老人王车氏

爱劳动 心胸宽

宋银生 郭登魁

山东省曹县庄寨镇白茅西村有位102岁的老人，她至今还常拄着拐杖串门，与邻居拉家常，忆往事。生活上也能自理。这位百岁老人叫王车氏。

王车氏，出生于1911年7月31日，12岁时失去了母亲，养成了她从小爱劳动、能吃苦的坚强性格。她学纺织、剪过花、做过鞋，下地挣过工分。自从与农民王明伍结婚后，育有一男四女五个孩子，现如今已四世同堂。据她女儿介绍，老人头脑灵活、思维清晰，特别是在算账方面从来没有难住过她。老人还特别会处理事，婆媳关系处理得非常好，双方互相尊敬、互相爱护。家里由4个女儿轮流照顾老人，只要把老人接到家里，一个比一个孝敬。

老人最爱吃蒸菜、甜面条，现在一顿吃一碗面条还不够吃，还要吃一些蛋糕之类的食物。

据老人自己讲，她曾是村里一位接生婆，从30多岁一直干到60多岁，从来没有出现过一次因接生而引起的事故。村里有500多人都由她亲自接生，最多时一天接生过两个孩子，让村民都很尊重她。