

请科学吃月饼

本报记者 刘晓娟



吉林省科学技术协会协办

本期专家

黄丽娜 吉林省疾病预防控制中心营养与食品安全所主管医师, 吉林省健康科普专家、国家营养科普宣讲团成员。兼任吉林省预防医学会食品安全监测评价与标准技术专业委员常务委员、吉林省药学会第三届保健食品专业委员会委员、中国卫生信息与健康医疗大数据学会食品安全与卫生营养专业委员会委员等职务。

随着中秋佳节的到来,市场上各式月饼琳琅满目,从豆沙、莲蓉、蛋黄、五仁等经典口味,到添加枸杞、燕窝、人參的“养生月饼”,再到主打无糖、低脂的“健康月饼”,选择丰富的同时,也让消费者陷入诸多食用误区。加之月饼因高热量、高油脂、高糖分等特性,每年都有因食用过量入院的案例,本期《求证》特邀专家详解常见误区,并针对特殊人群及消费场景给出健康建议,助力公众安全享用中秋美食。六大食用误区,你中招了吗?

误区一:月饼当正餐或代餐

“早上赶时间,吃块月饼当早餐;晚上懒得做饭,啃个月饼算晚餐”——不少人图方便将月饼当作正餐或代餐。对此,黄丽娜说,这种做法不可取,存在健康隐患。她解释,月饼的主要成分是糖和油脂,蛋白质、维生素、矿物质等人体必需的营养素含量极低,长期以月饼替代正餐,不仅无法满足日常生理活动所需的营养,还会因糖分和脂肪摄入过量,增加消化不良、肥胖的风险,长期下来还可能诱发糖尿病、高血脂等慢性疾病。正确做法是将月饼切成小块,作为间餐零食少量品尝,既满足口腹之欲,又避免营养失衡。

误区二:无糖月饼可随意吃

“既然标注了‘无糖’,肯定不怕升血糖,多吃几块也没关系”——这是很多消费者对无糖月饼的认知误区。黄丽娜解释,“无糖”仅指不含蔗糖,部分产品可能添加麦芽糖浆、果葡糖浆等替代糖,仍会升高血糖;有些无糖月饼使用糖醇类甜味剂替代蔗糖,其进入大肠后可能提高肠道渗透压,导致腹泻、腹痛,消化功能较弱或肠易激综合征人群需格外谨慎。

误区三:月饼冷藏可延长保质期

许多人将吃不完的月饼放进冰箱冷藏,认为能延长保质期,这是多数家庭的习惯做法,但这种操作实则适得其反。黄丽娜解释,

月饼的主要成分为淀粉,经烘焙后变软,低温环境下会析出水分,导致月饼变硬、口感变差,含油含水少的月饼还易发霉。月饼高糖高脂的特性已能延长保质期,在保质期内常温存放于阴凉、通风、干燥处即可。不同月饼保质期不同,须在产品保质期内尽早食用。

误区四:“保健月饼”有养生功效

市面上不少月饼宣称添加了鱼翅、燕窝、人參、螺旋藻等珍贵食材,主打“保健养生”功效,价格也比普通月饼高出数倍。黄丽娜说,这些所谓的“保健月饼”更多是商家的营销噱头。她分析,从营养角度来看,珍贵食材在月饼中的添加量通常极少,对月饼整体营养结构的提升作用微乎其微,更谈不上明显的滋补效果;从食品安全角度,鱼翅、燕窝等食材若处理不当,反而可能存在细菌污染、重金属超标等风险,增加食用隐患。更关键的是,月饼本身属于高糖高脂食品,即便添加了有保健价值的食材,其保健价值也会大打折扣。黄丽娜呼吁消费者在选购月饼时应理性看待“保健”概念,优先关注口感、新鲜度和食品安全,而非盲目追求高价的“珍贵食材款”。

误区五:水果月饼可替代新鲜水果

水果月饼因口感清新,深受女性和儿童喜爱,但很多人误以为吃水果月饼能替代新鲜水果,补充维生素。对此,黄丽娜纠正道,市面上销售水果月饼的馅料,大多并非新鲜水果,而是经过糖渍、烘干处理的果脯或蜜饯,部分果味月饼甚至用冬瓜馅搭配食用色素、香精调制而成,模仿水果风味。这些月饼在加工过程会导致水果中的维生素C、膳食纤维等营养成分大量流失,与新鲜水果的营养价值相差甚远。健康人群每天需摄入200—350克新鲜水果,不可用水果月饼替代。

误区六:保质期长的月饼防腐剂多

“保质期越长的月饼,肯定加了更多防腐剂”——这是消费

者对食品保质期的常见误区。黄丽娜介绍,“保质期越长,防腐剂加得越多”的说法并无依据。防腐剂添加量与保质期不成正比,月饼保质期主要受含水量、含糖油量、生产工艺影响:豆沙、莲蓉等含水量少、含糖油多的月饼,微生物难繁殖,保质期较长;鲜肉等低糖、高含水量的月饼易滋生微生物,保质期较短;现代化工厂生产的月饼,因工艺先进,保质期通常比手工月饼更长。

特殊人群食用月饼指南——

控量选款是关键

月饼虽美味,特殊人群食用要谨慎。黄丽娜针对不同人群给出具体建议。

糖尿病患者:血糖稳定时可少量食用,优先选低糖、低GI(血糖生成指数)款,一次不超过1/4个,食用后及时监测血糖,搭配芹菜、燕麦等高纤维食物延缓糖分吸收。

慢性疾病患者:心脑血管疾病、肝胆疾病、胰腺疾病及高脂血症患者,需避开蛋黄馅、肉馅、五仁馅月饼,此类月饼脂肪含量高,易加重身体代谢负担和病情。

婴幼儿与老年人:婴幼儿消化系统未发育完全,老年人消化功能减退,两类人群每次食用量不超过1/4个,需细嚼慢咽,避免消化不良、腹泻。

过敏人群:食用前务必仔细查看配料表,确认无致敏成分,防止引发过敏反应。

此外,无论何种人群,食用月饼时都可搭配绿茶、花茶解腻,多喝水提升代谢能力。健康成年人每天食用月饼不宜超过1个,建议切块与家人分享,既控量又添团圆氛围。

消费与自制提示:安全健康双保障

黄丽娜提醒广大消费者在选购月饼时,需注意查看标签信息,确认包含生产企业名称、地址、执行标准、配料表、净含量、生产日期及保质期,网购手工月饼更要关注新鲜度和保质期。食用前解读营养标签,需结合月饼实际重量来计算每“100克”月饼所提供的能量及各种营养素含量,从而计算摄入量,避免摄入的能量过高。

若选择自制月饼,可更好地控制糖和油的用量,但在制作时要避免交叉污染,确保充分焙烤,且自制月饼保质期短,建议现做现吃,保证口感与新鲜。

黄丽娜最后提醒,月饼是节日美食,切勿因贪嘴让“甜蜜”变成“负担”,科学食用才能在享受佳节的同时守护健康。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

“星光”点亮科学梦

本报讯(记者徐慕旗)假日期间,我省举办了一系列航空航天主题科普研学活动,孩子们通过有趣的场景、丰富的活动,体验探索乐趣,启迪科学梦想。

省科技馆的“太空探秘”展厅以全新面貌亮相。走进展厅,仿佛置身深邃的宇宙空间,悬浮的星球、璀璨的星光,不仅营造出梦幻氛围,更借助各种互动设备,演绎天文知识;各种火箭、航天器模型,让人领略航天科技的飞速发展;拾级而上,来到模拟宇宙空间站,可以近距离感受宇航员在太空如何工作、生活。

省科技馆策划了多场航空航天主题科普课。在卫星探索体验工坊,孩子们深入了解卫星的结构、功能与通信原理,并亲手参与卫星模型制作;在动手实践课堂上,孩子们变成“航空设计师”,制作“天驰一号”橡筋动力飞机,通过调整机翼弧度和尾翼角度,了解伯努利原理如何托起飞行器。

长光卫星航天科普教育基地人气十足。人造卫星有哪些类型?它们和日常生活有什么关系?卫星为什么穿着金色外衣?跟随基地科普教师的脚步,孩子们一路参观、听讲、提问。在卫星模型展区,不同型号的“吉林一号”卫星让孩子们大开眼界。

在省航空航天产业馆,长光卫星也设置了展位。“国庆中秋假期,我们展出卫星模型。希望更多人了解航天、热爱航天。”长光卫星综合办公室崔少伟说。在位于长春净月高新区的筑梦星辰航天科教文旅馆,航天员训练区、月球基地、火星探秘等丰富多样的体验区域,也呈现出一个新奇的航天世界,孩子们带着好奇与热情开启旅程。



日前,镇赉县人民法院联合县教育局、县公安局、县检察院、县司法局等部门组成“法治宣讲团”,走进镇赉县第二中学,开展“法治同行‘未’爱护航”专题法治讲座。他们用法律知识为青少年健康成长保驾护航,让法治种子在青少年心中生根发芽,不断提升法治素养和自我保护能力。

徐莹 摄

吉林大学地质博物馆

举办南极科学考察主题展

本报讯(记者郑玉鑫)近日,由吉林大学地质博物馆、吉林大学建设工程学院主办的“征服南极,科研报国——吉林大学南极科学考察主题展”在吉林大学地质博物馆(地质宫)举办。本次展览将持续至10月31日,南极石、中国南极昆仑站雪水、南极石花等6件南极标本馆藏也将与观众见面。

活动由吉林大学地球科学学院合唱团演唱的《吉人天下》《走进南极》开始,吉林大学地质博物馆、省地质学会、省科协、吉林大学科协、吉林大学建设工程学院、极地中心、南极科考队等代表共同为本次南极科学考察主题展揭幕。随后,吉林大学建设工程学院极地中心主任王如生以“吉大南极科考”为题做了专题讲座,详细介绍了吉林大学南极科考历程、重要成果、现场故事及极地科研精神。主讲人李晓波则以“鱼化石的环境启示录——中国东北中生代鱼类化石研究特展”为主题,介绍了鱼化石的研究意义、鱼类分支演化系统、中国东北中生代鱼化石群特征等内容。



吉林大学地质博物馆举办南极科学考察主题展,展览从9月26日持续至10月31日,南极石、中国南极昆仑站雪水、南极石花等6件南极标本馆藏与观众见面。(本栏图片均为资料图片)

特色诊疗暖童心

本报讯(记者毕雪)假日期间,长春市口腔医院民康院区依托数字化诊疗中心与儿童口腔科特色服务,为假期就诊家庭提供便利,也为家长送上护齿提醒。

走进该院区数字化诊疗中心,3D口内扫描仪、数字化种植导航系统等设备有序运行。市民李女士带着孩子刚完成牙冠修复,“以前做牙冠得等1到2周,这次从扫描到戴牙冠用时不到3小时,一点都不耽误假期安排。”该院修复科主任宗果介绍,中心搭建的数字化信息采集、数据分析、制造加工三大平台,可对接全院科室,单冠修复、嵌体、贴面治疗等项目均可实现“当日完成”,还能提前呈现治疗后效果,让家长更安心。

儿童口腔科内,童趣氛围化解了孩子诊治牙病的恐惧。10岁的小宇躺在治疗椅上,盯着屏幕里的动画片,配合医生完成龋齿检查;诊室对面的阅芽童书馆内,等待就诊的孩子捧着绘本阅读,3000册图书涵盖低幼绘本、科普知识等品类,学习桌椅整齐排列,每日8时至18时免费开放。“孩子先看书放松,就诊时一点不抵触。”一位家长说。

针对假期就诊高峰,院区还开通儿童牙外伤绿色通道,保留常规治疗诊室。副院长鲁明星特别提醒,节日期间家长需控制孩子甜食摄入,避免睡前食用黏性大的月饼、糖果,餐后及时漱口刷牙;若出现牙齿疼痛、牙龈肿胀,应尽早就诊,切勿拖延。

组织师生开展主题教育

本报讯(张维 记者张鹤)日前,吉林师范大学博达学院艺术学院组织师生代表赴东北沦陷时期辽源矿工墓陈列馆开展主题教育。

辽源矿工墓陈列馆是国家级爱国主义教育示范基地,系统地展示了东北沦陷时期矿工的苦难历史和反抗斗争。学院将此次参观学习作为一堂生动的“行走的思政课”,旨在引导师生在历史现场感悟初心使命,从革命先辈的英勇事迹中汲取奋进力量。

师生们在讲解员的引导下,依次参观了各个展厅。在“万人坑”遗址

前,师生们怀着沉痛的心情默哀,向遇难的矿工同胞们致以深切的悼念。师生代表敬献了花篮,表达对革命先烈的崇高敬意。现场气氛庄严肃穆,大家纷纷表示,和平安年代来之不易,将永远铭记这段历史,珍惜眼前的幸福生活。

参观过程中,艺术学院的师生们还结合专业特长,用速写、摄影等方式记录下历史瞬间。同学们表示,将把这次参观的感悟转化为创作灵感,用艺术的形式再现历史、传承精神。