

新款月饼:关掉“美颜滤镜”长啥样儿?

阅读提示

临近中秋,节日氛围越来越浓,一大批食材有特色、口味够新颖的新款月饼热闹登场:精挑翅参燕窝、高端奢华,细选五色杂粮、低糖低脂……吸引了众多消费者“打卡”品尝。然而,这些号称“营养丰富”“绿色健康”的月饼是否真的如介绍那般?让我们来看看关掉宣传的“美颜滤镜”后,它们到底长啥样儿。

“美颜”宣传一:食材高端有营养

拉丝燕窝月饼,月饼里燕盏根根相连,能拉成细丝儿。商家称采用独门配方炖煮燕窝,通过专业锁水技术将燕窝融入月饼中,具有美容养颜功效。

翅参鲍鱼月饼,商家宣称肉质细嫩、口味鲜美、营养丰富,含大量蛋白质和氨基酸,而脂肪和胆固醇的含量很低,很适合调养身体的时候吃。类似的还有螺旋藻、西洋参月饼。

各色抹茶月饼,宣称添加了茶多酚,能促进胃肠蠕动,加速新陈代谢,帮助人体排毒。类似的还有大麦青汁月饼,颜色翠绿,号称纯天然、绿色健康,具有排毒功效;橄榄油月饼,宣称可以滋润皮肤、具有美容功效。

那么,这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红在接受记者采访时说,首先,这些月饼馅料中的所谓保健食品如燕窝、茶多酚等,大多只是少量添加,而月饼只是一年偶尔吃一两次的食物,这些食材所能发挥的作用实在有限。消费者可以尝鲜,但没必要迷信它们具有什么保健功能;其次,就算馅料食材本身可能有一定营养保健价值,但加入到高糖、高脂、高热量的月饼中后,它是否能对患病人群起到健康作用,也是存疑的。归根结底,月饼只是一种节日食物,安全和美味是它的最大要点,不应期待某种月饼能发挥特殊保健作用。

橄榄油是食物脂肪的来源,热量值并不比其他烹调油更低。它本身的所谓美肤作用,只是在外用的时候起作用,并没有研究能证明用橄榄油制作的月饼,吃下去之后能对皮肤产生什么好处。

“美颜”宣传二:口味新奇味道好

流心奶黄月饼,深受年轻人喜爱。配料选用鸡蛋、咸蛋黄、白砂糖、食用油、炼乳、奶油等;外观呈诱人的蛋黄色;月饼切开后,丝滑的奶黄呈半溶状态流出,有浓浓的奶黄味道。

除了流心月饼,很多选材“另类”、口味新奇的月饼如榴莲月饼等在年轻人中也很有市场。

那么,这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

范志红表示,流心月饼流动的口感来自于奶油、人造奶油之类的配料,所以它的饱和脂肪含量较高,热量也较高。选购这类产品时,建议细看一下营养成分表,看看其中有没有反式脂肪酸。

此外,很多“网红款”月饼如冰淇淋月饼、榴莲月饼等,不论馅料如何求新求异,主要制作原料都



资料图片

离不开面粉、食用油、糖、鸡蛋等,热量值并不低。可以尝尝鲜满足口感,但不宜一次食用过多,尤其糖尿病患者和减肥人士要少吃。

“美颜”宣传三:低糖低脂保健康

冰皮月饼这几年颇为流行。采用糯米制作饼皮,外观呈白色,口感酥软滑爽,略有弹性,无须烘烤,商家宣传时往往或说传统月饼用糖浆做饼皮,糖分过多容易使人发胖,而冰皮月饼低油低脂更健康。

桃山皮月饼又称日式月饼,饼皮采用白芸豆沙加入蛋黄、牛奶、奶油等材料调配,颜色丰富。商家们强调的卖点是相比传统月饼口感更细腻,同时也明显少油、低糖、少淀粉。

“无糖”月饼,甜味来自于木糖醇、山梨糖醇等配料,甜味较为自然,而且人体消化吸收率低。既不会变成能量表中惊人的卡路里,也不会让人体的血糖快速飙升,对糖尿病患者很友好。

那么,这些月饼关掉“美颜滤镜”长啥样?

范志红表示,冰皮月饼最需要担心的是它的保存性。因为未经烘烤,其中水分含量较高,如果不能冷链运输,或物流被耽搁,有微生物超标的很大风险。消费者拿到之后,也应及时食用,否则应

冷冻保存。此外,冰皮月饼以糯米和澄粉等为原料,都是高血糖反应食材,所以并不适合需要控血糖的人士。

相比而言,芸豆沙是一种中低血糖指数食材,制作桃山皮月饼经过烘烤,安全性相对高一些。但在制作时饼皮中加入了糖和奶油等配料,再加上馅料也是含有较多脂肪和糖的内容,并没有从根本上改变月饼高油、高糖的特点。因此,这类月饼也不能放开大吃。

所谓“无糖”月饼,只是没有添加蔗糖,而用糖醇类甜味剂进行替代。然而,月饼的主要原料就是面粉和淀粉,这些含淀粉原料也一样可以升高血糖。因此,糖尿病患者和减肥者对无糖月饼也要控制摄入量。

糖醇类甜味剂在小肠中不易被吸收,因此低热量、少升糖,但进入大肠之后,会升高肠道内渗透压,促进肠道运动,容易造成腹泻腹痛。每个人对糖醇的耐受性不同,多数人一次摄入20克以上就有引发腹泻的可能性。特别是日常消化能力弱的人,以及肠易激综合征患者,一定要看清食品标签上的配料表,对含糖醇的月饼严格限量,以免在欢乐的节日惹来不必要的麻烦。

据《中国消费者报》

“糖”友们打开月饼的正确方式

中秋佳节即将到来,我们的糖尿病患友还在纠结自己到底能不能吃月饼?怎么吃?吃多少?丽水市第二人民医院十五病区(内分泌科)为“糖”友们带来打开月饼的正确方式。

一、月饼款式要选对

目前市面上广式月饼最为多见,馅料多为椰蓉、豆沙。苏式月饼在江浙一带较多,馅料多肥而不腻,口感酥脆。京式月饼一般重用麻油,馅料以果脯、果肉为主。滇式月饼在西南一带盛行,主要分为鲜花饼和云腿月饼。近年来市面上又出现了冰皮月饼、小龙虾月饼等新型款式。一般来讲,广式月饼重糖,苏式月饼重油,冰皮月饼相对低油塘。从热量上来看,广式和苏式月饼卡路里差不多,冰皮热量相对较低。

二、擦亮眼睛看配料

配料表中含有“蔗糖、葡萄糖、果糖”的月饼不建议“糖”友们食用,可适量进食无能量或低能量如含木糖醇、麦芽糖醇的月饼。但部分宣称“无糖”的月饼只是馅料不含糖,不含糖不等于没有淀粉和油脂,切不可被商家的广告语蒙蔽了双眼而多吃。另外,标注有“植物黄油、精炼植物油、代可可脂”等字眼的月饼多含反式脂肪酸,尽量不要选用。

三、进食时机有讲究

建议“糖”友们将月饼放在早餐中与牛奶、鸡蛋、蔬菜等食物一起进食,一方面可以达到“食物多样、营养均衡”的目的,另一方面白天的工作学习可以很好地消耗月饼带来的高热量。或者将一整块月饼分为几块,分次在餐间即半空腹状态下进食。月饼这种高热量的食物在晚上进食可能造成能量堆积,甚至影响睡眠,因

此不建议将月饼当成宵夜。

四、搭配果蔬助消化

“糖”友们进食月饼后要适量减少当餐主食的摄入量,同时可搭配少量瓜果蔬菜增加膳食纤维的摄入。应季的石榴、猕猴桃、酥梨、绿叶菜等含有丰富的膳食纤维可促进胃肠道蠕动帮助消化。此外,一杯温热的绿茶也是不错的搭配,茶叶中的茶多酚可解油腻,促进脂肪代谢。

五、迈开双腿多运动

对成年“糖”友来讲,一周运动应不少于5次,每次不少于30分钟。面对各种美食,中秋佳节难免有时会多吃,“糖”友们要依据个人情况酌情调整活动量。另外,“糖”友们在节日期间更是要注重血糖监测,不可盲目加口服药或胰岛素剂量,必要时寻求专业医生的意见。

通讯员 刘永进

