



# 中秋月饼咋吃?

编者按:

过几天就是中秋节了,相信所有的家庭都备了月饼准备晚上赏月时品尝。健康在,快乐在!品尝美味月饼的时候我们要注意些什么呢?

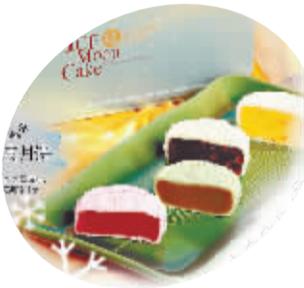
## 吃啥馅儿的月饼能养生?

月饼属于节庆食品,中秋节赏月品月饼,是我国的传统习俗,莲蓉月饼以其口感香滑细腻一直受到人们的喜爱。

莲子是莲蓉月饼莲蓉馅的主要原料,莲子有红莲子和白莲子之分,因此莲蓉也就有红白莲蓉之分。莲子为莲科植物莲的种子,待秋季果实成熟时割取莲房,取出果实,除去果皮干燥后即成为红莲子,红莲子经过加工去皮后成为白莲子。

从营养成分上看,红白莲子相差无几,都富含人体所需的蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁及多种维生素等营养元素,是老幼皆宜的食品;从药用角度来看,莲子具有补中益气、养心益肾、镇静安神、健脾养胃等功效,可用于体质虚弱或病(产)后脾胃虚弱、心烦易怒、失眠多梦、食欲不振者以及妇女血虚腰酸、白带增多,男子肾气虚之遗精等病症。红莲子更多用于补血养颜,而白莲子则在补气上稍胜一筹;口感上白莲子煮后软而糯,清香可口,红莲子则不易煮烂,肉质较硬且稍涩。

莲子虽有很好的滋补作用,但制成馅料后,加入了大量的糖和油,摇身变为高脂肪、高糖分的



食品,多吃不但会影响血糖、血脂,还不利于胃肠健康,因此无论何种月饼只可浅尝,每次最好只吃四分之一,以避免摄入过多的热量和油脂。品尝月饼最好泡一杯热茶或备一杯白开水,可帮助去油腻,同时由于茶所含热量低,相对于可乐、咖啡等饮料更适合搭配月饼食用。中医认为月饼甘甜油腻,遇热则“化”(消化),遇冷则“凝”(积滞),易导致恶心、厌食、腹痛等胃肠道症状。另外,醋饮品也是月饼不错的搭配,其中的醋酸不仅可以起到软化血管、降低血压、消除积滞的功效,还能促进食物中钙、磷、铁等成分的溶解,有利于身体对营养物质的吸收,具有较好的健脾胃和助消化的作用。(张明)

## 中秋月饼怎么吃才有益健康?

月饼不能当早餐

很多家庭自己买的、亲朋好友送的、单位发的月饼,仅凭中秋节一个夜晚是无法“消灭”掉的,因此有的人就把月饼当成了早餐和零食,早起吃上两块,饿的时候再吃一块。消化科医师指出,月饼并不适合当早餐。虽然月饼的热量比较大,但其营养成分单一,且含糖量和油脂量较大,吃多了还容易引起肠胃不适,这样的食品是不能满足我们对营养早餐的需求的。

月饼最好吃新鲜的

营养科医师提醒,月饼高糖、高油脂的特点决定了月饼的保质期有限,因此月饼最好吃新鲜的,尽量不要存放,尤其是长时间存放,否则高糖、高油脂的月饼里很容易滋生细菌,会增加食用者腹

泻的危险。如果月饼确实一时吃不完,可放入食品袋内或糕点盒内保存。软式月饼可放进干净的篮子里挂在通风处,也可将软硬两类月饼分层堆放在食品柜内。

月饼馅不能“二次开发”

月饼吃不完,扔了又可惜,有些人会把月饼里的红枣、豆沙、蛋黄等馅料取出来再利用。这种方法看起来很“经济”,但从营养学的角度讲是不可取的。营养师指出,月饼富含油脂、糖分,本身营养成分就低,放了一段时间后,其中的营养尤其是矿物质等微量营养素会进一步损失。如果把月饼的馅料再拿来“二次开发”,月饼馅料除了热量外,其他的营养价值就更低了。(杨凤立)

## 服用中药时应忌口

鹤壁市中医院 田文艺

中医有“药食同源”的观点,因而食物与药物一样,也具有四气(寒、热、温、凉)五味(酸、苦、甘、辛、咸)升降浮沉及归经。忌口是根据病症的寒热虚实及阴阳偏盛,结合食物的四气五味等特性加以确定的。

忌口是中医治病的一个特点,医家对此十分重视,历来有“病人不忌嘴,医生跑断腿”的说法。其有关内容广泛存在于《内经》《伤寒论》《金匮要略》等医籍中。服用中药时通常应该注意以下几点:

1.不要喝浓茶、抽烟、喝酒。因为茶叶里含有鞣酸,浓茶里含的鞣酸更多,与中药同时会影响有效成分的吸收,降低疗效。

2.不宜吃萝卜(服理气化痰药除外)。因萝卜有消食、破气等功效,特别是服用人参等滋补类中药时,吃萝卜会降低补药的效果,使其失去补益的作用,达不到治疗的目的。

3.忌生冷、油腻。因为生冷类食物刺激胃肠,影响胃肠对药物的吸收;油腻食物不易消化和吸收,而且油腻食物与药物混

合更易阻碍胃肠对药物有效成分的吸收,从而降低疗效。

4.忌食辛辣。特别是热性病症,服清热凉血或滋阴降火药时更不宜吃辛辣。心脏病、高血压、肾病、肝炎病人忌食辛辣、油腻食品。

5.忌食过咸的食品。服荆芥时忌食鱼、虾、蟹;服天冬时忌食鲤鱼;服白术时忌食大蒜等。

6.忌食“发物”。患有疮疡、皮肤病者忌食咸水鱼、虾、蟹及羊肉、牛肉等“发物”。

7.少吃动物内脏。特别是高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化、痛风患者等要禁吃动物内脏。

8.患有消化道疾病,如肝炎、慢性胃炎患者服用健脾、温胃和胃药时,禁食大蒜。大蒜中含有的蒜素能刺激胃肠黏膜,使黏膜充血,所服的中药就不能有效地发挥其治疗作用。



### 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

**充分利用阳光、空气和水锻炼身体**  
Take advantage of sunlight air and water to do exercise.

文明相伴,快乐成长!

**勤洗澡、勤洗衣服**  
Often have baths and your clothes washed.

**养成干净整洁的好习惯**  
Be clean and neat to develop good habits.

**不吸烟、不酗酒、不赌博**  
No smoking, no alcohol and no gambling.

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编

**热烈祝贺**  
**生物芯片上海国家工程研究中心基因检测鹤壁服务站成立**  
**祝鹤壁市父老乡亲中秋节快乐!**

“庆佳节,送健康”优惠活动:凡来我公司取样进行基因检测者均有现金返还(疾病易感基因返**500元**,儿童天赋基因返**300元**)! 活动日期:9月12日~9月22日

**唯有基因检测 您的健康才能预知**

**人体基因检测项目:**  
▲肿瘤基因 ▲男士综合型  
▲女士综合型 ▲儿童天赋基因

(鹤壁、濮阳、安阳三市总代理)鹤壁奇芯基因生物科技有限公司  
**地址:鹤壁新区鹤煤大道福田二区201号 电话:0392-2966786**