

中秋这样吃 团圆更健康

中秋将至,“月饼季”已到,各种月饼如何选、怎样吃、吃多少?如何掌握吃动平衡科学养生?今天教你如何在家人团圆赏月之际,科学吃月饼,健康度中秋。



“健康概念”月饼?防误导,忌贪食!

月饼属于高糖、高油、高脂肪食品,难以被胃肠消化,还会阻碍其他有益人体的食物吸收,食用过多容易导致饮食积滞。因此吃月饼时建议家人分食,既温馨又健康,也不可简单把月饼当作主食吃。

目前市面上有不少主打健康概念的月饼,真的健康吗?市民应仔细分析其“健康”成分,以防被误导。例如“无糖月饼”,其实多指不含蔗糖,但月饼中还有大量淀粉、油脂等,仍会转化为糖分,摄入过多照样会引起血糖含量超标,糖尿病患者仍应适量进食。而一些加入了养生食材的月饼,也不要忽略月饼的其他原材料成分,若仍为高糖、高油、高脂肪食品,同样要注意控制食量。

对于许多人喜欢吃的五仁月饼,虽然瓜子、花生等坚果类原材料,看起来相对健康,但月饼的制作过程中,一般都经过油炸或煎炒,因此食用过多,仍易导致“上火”。

月饼解腻有办法

月饼配茶,是不少人吃月饼的解腻习惯。但注意月饼不要跟浓茶一起搭配食用,浓茶中含有较高的氟、鞣酸、咖啡因、茶碱等成分,不但不能解腻,对胃肠道刺激也比较大。食用月饼可搭配淡茶,茶中的茶多酚可以促进油脂的排出。

一些中药代茶饮也可以搭配月饼一起食用。例如陈皮山楂茶、菊花茶、酸梅汤,就是解腻助消化的常用药膳。

另一个吃月饼觉得腻的原因是吃过量了。那么吃多少才是合适的?一般来说,一个蛋黄月饼重约

200克,含糖量约有60克,而根据《中国居民膳食指南》的要求,成年人每日的糖摄入量不能超过50克,最好是控制在25克以下。所以正常人一天最多只能吃半个月饼。低糖或无糖月饼,仍存在大量的油脂,建议一天最多也是吃半个。

“应节”水果 皮也是宝

临近中秋,橘子和柚子大量上市。这些“应节”水果不仅果肉鲜美,就连其果皮也有不少好处。

众所周知的陈皮,源于橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。陈皮味辛、苦,性温,归脾肺经,具有理气、调中、燥湿、化痰的功效。陈皮作为药食同源的一味佳品,运用广泛,可以煮汤、冲茶、煲粥。

不过,橘皮虽好,但新鲜的橘子皮千万别用来泡水喝,因为鲜橘皮中含挥发油较多,容易刺激消化道。同时,若自己晒制陈皮时,也要注意表面发霉的橘皮不要食用。

与陈皮不同的是,已经成熟的柚子皮,并不能入药。但却可以不经过炮制、久存,直接使用,且口感气味俱佳。柚子皮可以用来煲汤制茶。柚皮性温,柚子皮瘦肉汤、冰糖柚子皮茶,既美味,也可以消食解腻。

每逢过节胖三斤?吃动平衡!

中秋佳节到来,赏月聚餐少不了,再加上月饼是一个热量“炸弹”,因此过节容易摄入能量过剩,导致体重增加。如何打破“每逢过节胖三斤”的魔咒?

在节日期间,如果能够把运动融入生活中来,即便多吃了几口美食,也可以从运动中消耗掉,从而做到吃动平衡。

《中国居民膳食指南(2022)》

建议:成人每天主动运动不少于6000步,或者中等强度运动30分钟以上,身体活动量应占总能量消耗的15%以上。

实际上,运动不仅仅有利于保持健康体重,还有更多健康益处。比如增进心肺功能,改善耐力和体能;调节代谢,增加胰岛素的敏感性;提高骨密度,预防骨质疏松症;改善血脂、血压和血糖水平;调节心理平衡,减轻压力,缓解焦虑,改善睡眠;强壮骨骼、关节和肌肉;延缓老年人身体活动功能衰退。此外,运动可以降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、某些癌症等慢性病的发生风险。

营养学家来把关

时下,正是各种时令传统美食大展风采的时候,然而,进食不当可致身体受损。且来听一听营养学家的推荐和建议。

饮食有节

金秋佳节,家里不知不觉就多了很多月饼、糕点、炒货等,太多不舍得扔,有人就把月饼和糕点当做主食;有人会在日常饮食已经吃饱的情况下,再多吃两口月饼和糕点。这两种做法都不可取。

若月饼不小心吃多了,吃正餐时需要适当减少主食米饭、烹调油、糖、盐等的用量。烧菜选择适宜的烹调方式如蒸、煮、炖等。畜禽鱼蛋奶要适量,保证蛋白质的摄入,不宜过量。确保摄入充足的新鲜蔬菜,帮助增加饱腹感。餐后适当增加活动量。《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入谷类食物200~300克,动物性食物120~200克,这其中包括了每天一个鸡蛋,蔬菜不少于300克,其中深色蔬菜宜占一半。月饼糕点若吃不完,放冰箱冷冻保存,但最长不要超过3

个月。

食物多样

饮食节制和饮食多样,是否矛盾?其实这里的“多”,指的是品种多,而不是量多。

《中国居民膳食指南(2022)》强调“平衡膳食模式是保障人体营养和健康的基本原则,食物多样是平衡膳食的基础”,所以一日三餐应该食物种类全、品样多,平均每天摄入的不同食物种类最好达到12种以上,每周25种以上。例如主食粗细搭配,包括全谷物、薯类和杂豆等,每天达到3种;新鲜的蔬菜、水果每天4种;动物性食物,如畜、禽、鱼、蛋,每天宜有3种;奶类、大豆制品和坚果每天可选2种。

水果适量

秋燥天气让人体感觉不适,容易口干舌燥、口唇干裂,饮食宜清淡少辣。秋天正是吃各种应季水果的好季节,果实成熟,多汁解渴,推荐当季的水果,如梨、苹果、柿子等,缓解秋燥。水果解渴虽好但不易过多,《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入200~350克新鲜水果,一个中等大小的苹果可食部分大约是200克。

限制饮酒

酒,在中国传统文化中有着独特的地位。中秋赏月,食以月饼,饮以桂花酒;吃蟹佐黄酒,酒也发挥着特殊作用。《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每天最大饮酒的酒精量不超过15克(相当于高度白酒30毫升,或啤酒450毫升)。但任何形式的酒精对人体健康都无益处,过量饮酒会增加高血压、脑中风等疾病发生的风险。

没有饮酒习惯的成年人,不建议因应景而饮酒。儿童青少年、孕妇、乳母更不应饮酒。

(据《羊城晚报》《新民晚报》)