# 月饼有“三高”，怎么吃才健康？

中秋节刚刚过去，不少人家里多了不少甜蜜的“负担”——月饼，该如何消化这些存货呢？苏北人民医院临床营养科王立娅介绍，月饼虽美味，吃起来却大有讲究，从营养学上讲，虽然市场上不同口味的月饼成分不尽相同，但都掩盖不了月饼的“三高”特性，即高糖、高脂、高热量。

月饼的主要原料为面粉、鸡蛋、油、糖，以及各种不同的馅料。以广式五仁月饼为例，每100克月饼热量约为400千卡，相当于6两白米饭。月饼的营养成分并不均衡，微量元素、维生素、膳食纤维等营养成分含量较低，因此，月饼具有能量高、营养不全面的特点。王立娅提醒，食用月饼要注意下面几点。

* 远离主食

月饼不要和粥、米饭、面条等精细主食一起食用，这些主食可以迅速升高血糖，如果搭配在一起吃，即便是健康人，也会增加代谢负担。

* “无糖”月饼不是真“无糖”

根据国家标准，每100克月饼含糖量不高于0.5克时，可以称为“无糖”月饼。这里的“糖”指的是葡萄糖、蔗糖、果糖等，但可以添加麦芽糖醇、木糖醇等甜味剂。

月饼主要由面粉制成，即使制作时不添加蔗糖，它本身的主要成分是淀粉等碳水化合物，在体内最终都会转变成葡萄糖被人体吸收。因此，“无糖”月饼并非真正意义上的“无糖”。

* 特殊人群谨慎食用

老人和儿童要少食，老年人消化功能减弱，多吃会增加胃肠负担。儿童消化系统发育不够健全，建议少食，更不要当正餐吃，吃完了要漱口，预防龋齿发生。

肥胖、“三高”、心脑血管、消化系统疾病人群等也要控制量，可以根据配料表和食物成分表，选择能量、脂肪、糖、钠含量相对较低的月饼。

食用月饼时可以搭配茶饮，茶多酚可以解油腻。搭配水果和蔬菜，可以帮助消化、营养均衡。