



第6版：健康关注

上一版 < > 下一版



2009年9月18日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
[上](#) [一](#) [期](#) [下](#) [一](#) [期](#)

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

## 月饼如何吃

吃月饼宜早不宜晚，最好在早晨或中午，晚上应少吃或不吃，老年人更应如此，否则，有可能成为血液凝固、形成血栓的某些因素。

月饼宜小块细嚼，最好将月饼切成小块儿，这样饼馅分布比较均匀，帮助少食，而且要细嚼慢咽，有助于消化。

月饼宜鲜不宜陈、吃鲜莫吃陈，因为月饼含脂肪较多，存放过久，容易发生变质。新鲜月饼圆正饱满，感观好，鲜味浓，鲜美可口。陈月饼油脂已氧化酸败，失去原有风味，甚至产生一种令人不快的“哈喇”味，更不利于健康，最好是现买现吃。

月饼宜少不宜多，月饼含油脂、蔗糖较多，即使低脂、低糖仍有面粉、淀粉等成分，过量食用会产生消腻感，易致胃满、腹胀，引起消化不良，食欲减退，血糖升高，热量高。老年人、儿童更不宜多吃，否则会引起腹痛、腹泻或呕吐，消化不良。

月饼宜与茶相配食用，鉴于月饼多吃易腻，国家果蔬产品及加工食品质量监督检验中心专家马冰峰认为，吃月饼时最好配杯清茶，既可解油腻、助消化，又可增味助兴。一般吃咸月饼时，以喝乌龙茶为好，有清香爽口之感；吃甜月饼时以饮花茶为佳，有香甜兼收之妙。

糖尿病患者多吃月饼会使血糖升高，使病情加重，尽量少吃或不吃。

胆囊炎、胆结石病人不宜多吃月饼，一旦多吃，重则可以引起疾病发作，少数急病患者甚至会在短期内死亡。

十二指肠炎或胃炎的患者多吃月饼对疾病愈合不利，应控制食用。

患有高血压、高血脂和冠心病的人也不能多吃月饼，其中的糖、油脂等可增加血液稠度，加重心脏缺血程度，易诱发心肌梗死。（李美娟）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366  
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened