

中秋“吃喝”健康指南

中秋将至,在这人月两团圆的节日里,作为传统的应节食物,“吃月饼”是每家每户少不了的必备环节。众所周知,月饼本身是高油高糖的食物,那么对于老年人,特别是患有糖尿病的患者来讲,怎样才能不让美味成为“甜蜜的负担”?现在,请您来回答几个关于月饼的健康小问题,测试一下自己能否成功闯关,获得“健康过中秋”的技能吧!

关于吃月饼的几个小测试

闯关题1: 月饼吃咸的比吃甜的健康?

有人说,对于糖尿病患者来说,豆沙、莲蓉月饼太甜,吃咸的就没问题啦。在回答这个问题之前,我们先想想,月饼是由什么组成的?没错,就是饼皮和馅料。饼皮中有大量淀粉,甜馅料是豆沙、莲蓉、糖,咸的则是伍仁火腿肉。看看上述成分,咸月饼是不是就意味着没有糖?答案当然是否定的。饼皮用淀粉做成,最终也会转化为糖。事实上,咸月饼只是不存在直接添加的单糖或者双糖,但月饼本身含有淀粉、蛋白质、脂肪等,这些成分都会转化为糖。因此,对于糖尿病人来说,不管是甜的还是咸的月饼,都会带来血糖波动的风险。单纯以甜和咸的口味来判定含不含糖,这是不合理的。

闯关题2: 糖尿病人要彻底跟月饼说拜拜了?

糖尿病人要清楚地认识到,只要吃了月饼,血糖肯定会升。但这并不表示糖尿病人一口月饼都不能吃,只要算好热量、算准糖量,糖尿病患者没必要成为月饼的绝缘体。对糖尿病患者来说,只要把月饼算入正常食物总量的一部分,将糖量控制在每日可摄入的数字里面就可以了。过甜的月饼要尽量少吃,因为甜味月饼会直接添加蔗糖、白糖等单双糖,相对于咸月饼来说,其吸收速度更快,血糖波动峰值会更高。一些无糖月饼可能会在制作中使用代糖来替代单双糖,但也可能会含有淀粉等成分,糖尿病患者不能大意。

闯关题3: 月饼添加防腐剂,吃了会出问题?

如果月饼中没有防腐剂,是没办法长时间保存的,还可能会出现变质。防腐剂有国家标准规定的,在不超标的情况下并不会对人体健康造成影响。那么,是不是月饼的保存日期越短,防腐剂含量就越少,对人体也越安全呢?事实上,这个只是理论上的说法,具体还是要看食品质量以及卫生程度。如果食品本身质量控制得好,例如做到抽真空、包装消毒、控制湿度,就算防腐剂添加量不多,保存时间还是可以很久。另外,有的月饼制作工艺需要油分比较多的话,变质风险也会增加。月饼的保存期是以包装完整、未开封来计算,开封后的实际存放时间不会有保质期那么长,建议开封之后尽快食用,吃不完的也要放入冰箱保存。回答完上面3个问题之后,恭喜您已经通过“健康过中秋”的第一关挑战啦!想知道今年中秋怎么吃月饼更健康,请继续移步学习。



▲图片来源于网络

中秋节怎么吃月饼才健康

莫把月饼作为零食吃

如今的月饼馅料特别丰富,既有传统的双黄莲蓉月饼、伍仁月饼、蛋黄月饼,也有更受年轻人喜欢的冰皮月饼、水果月饼、乳酪月饼等等。但是这些月饼都有一个共同点,那就是这些月饼普遍存在高油、高糖的特点。食用量过多无疑会升高血液中的胆固醇、甘油三脂,使血液的黏稠度增加。对于高脂血症、高血压等慢性疾病人群来说,易诱发心脑血管、急性心梗等疾病的发生。很多人在吃月饼的时候是把月饼作为点心类食

吃月饼有讲究

双黄莲蓉月饼是经典的广式月饼,但是咸蛋黄富含胆固醇,纯馅料的豆沙、莲蓉和水果月饼的含糖量不可小觑。相较传统月饼多油多糖的材料,冰皮月饼是用糯米、白砂糖、炼乳、各种馅料等材料组成,由于需要冰冻口感才好,因此属于冷食。冰皮月饼吃多了易伤脾胃,容易引发一系列如消化不良、胃胀等胃肠道问题。另外,冰皮月饼由于没有经过高温烤制,如果放在常温下,很快会发生变质,所以开封了以后要尽快食用。所以,吃月饼应该遵循以下原则:
宜早不宜晚 月饼是高糖、高脂食品,早上或中午吃可以补充能量,也不易发胖。但晚上则应少吃或不吃月饼,特别是患有心血管疾病的老年人更应该如此,否则可能会增加血栓的风险。
宜鲜不宜陈 月饼含油脂较多,存放过久,容易发生变质。新鲜月饼外观圆正饱满,吃时鲜味浓,味美可口。月饼存放过久,油脂易氧化酸败,发现有“哈喇”味的月饼就不要吃了。
宜少不宜多 月饼通常含有较高油脂和糖分,即使低脂、低糖也要注意。每次不宜吃太多,最好将月饼切成小块儿,这样月饼馅分布比较均匀,而且要细嚼慢咽,这样才有助于消化。正常人每天吃切成小块的一两块月饼即可,过量食用会引起消化不良,食欲减退,血糖升高。老年人、儿童更不宜多吃,否则会引起腹痛、腹泻或呕吐等消化不良现象。

清茶可解月饼油腻

月饼与清茶是最佳搭档,即“品清茶,尝月饼”。因为清茶有助消化,又解油腻。吃甜味月饼时,饮花茶最好,有香甜兼收之妙;吃咸味月饼时,饮乌龙茶或绿茶为佳,有清爽爽口之感。而汽水、可乐或果汁中含有大量的热量和糖分,如与月饼搭配食用,对健康无益。品尝月饼不宜搭配冷饮食,比如啤酒、雪糕等。

(摘自汉丰老人报)

古人过中秋节会做哪些事情? 未婚少女偷葱菜,祈愿嫁个好郎君

明天将迎来一年一度的中秋佳节。“中秋”一词,最早见于《周礼》一书,而真正形成全国性的节日是在唐代。每逢中秋夜都要举行迎寒和祭月,设大香案,摆上祭品。全家人依次拜祭月亮,然后由当家主妇切开团圆月饼。切的人预先算好全家共有多少人,在家的在外地的,都要算在一起,不能切多也不能切少,大小要一样。由此看来,古代人过中秋远比现代人要讲究得多。那么,除了拜月,古人在中秋节还会做哪些事情?

1 吃月饼

最早关于月饼的记载是唐僖宗中秋吃月饼

月饼最初起源于唐朝。《洛中记闻》说,唐僖宗在中秋节吃月饼,觉得味道极美,便命御膳房用红绫包裹月饼赏赐给新科进士们。这是我们能够看到的最早的关于月饼的记载。到了宋代,月饼有“荷叶”“金花”“芙蓉”等雅称,其制作方法也更加精致。苏东坡有诗称赞说:“小饼如嚼月,中有酥与馅。”酥是油酥,馅就是糖,其味道甜脆香美可想而知。宋以后,制作月饼不仅讲究味道,而且在饼面上设计了各种各样与月宫传说有关的图案。饼面上的图案,起初大概是先画在纸上然后粘贴在饼面上,后来干脆用面模压制在月饼之上。满月形的月饼也跟十五的圆月一样象征着大团圆,人们把它当作节日食品,用它祭月,用它赠送亲友。



▲旧时的月饼制作被人们称为“打月饼”,用面团把馅包好了,做成团子放进模具里,按压出图案再倒出来制熟即可

2 熬夜偷菜

偷得别人家蔬菜 表示将会遇到好郎君

民间相传,中秋夜越晚睡越长寿。所以有人以此祈求长寿,但更多年轻人借此机会玩个通宵。另外,相传未婚少女如果在中秋夜偷得别家菜园中的蔬菜或葱,就表示她将来会遇到一个如意郎君。我国台湾有句俗语“偷着葱,嫁好郎;偷着菜,嫁好婿”,指的就是这一习俗。



▲中秋燃灯 资料图

3 燃灯

系于竿上,俗称“树中秋”或“竖中秋”

中秋之夜,天清如水,月明如镜,可谓良辰美景,美不胜收。然而对此古人并未满足,于是便有“燃灯”以助月色的风俗,湖广一带有用瓦片叠于塔上燃灯的习俗,江南一带则有制灯船的习俗。近代中秋燃灯之俗更盛。今人周云锦、何湘妃在《闲情试说时节事》一文中描述说,中秋节广东张灯最盛,各家于节前十几天,就用竹条扎灯笼,作果品、鸟兽、鱼虫形及“庆贺中秋”等字样,上糊色纸,绘各种颜色。中秋夜灯内燃烛用绳系于竹竿上,高树于瓦檐或露台上,或用小灯砌成字形或种种形状,挂于家屋高处,俗称“树中秋”或“竖中秋”。富贵之家所悬之灯,高可数丈,家人聚于灯下欢饮为乐,平常百姓则竖一旗杆,灯笼两个,也自取其乐。

4 玩兔儿爷

由祭月转变为中秋节玩具

清代宫廷把月中的玉兔称作“太阴君”,民间则不同,百姓们称它为“玉兔儿爷”。兔儿爷的起源约在明末,明人纪坤的《花王阁剩稿》中说:“京中秋节多以泥抟兔形,衣冠跏坐如人状,儿女祀而拜之。这兔儿爷,经过民间艺人大胆创新,已经人格化了。它是兔首人身,手持玉杵。到了清代,兔儿爷的功能已由祭月转变为儿童的中秋节玩具,制作也日趋精致。在北京一带的民俗中,玩兔儿爷的风俗可以说是这一现象的有力佐证。



▲兔儿爷 资料图

5 观潮

汉代就有 之后更盛

“定知玉兔十分圆,已作霜风九月寒。寄语重门休上钥,夜潮留向月中看。”这是宋代大诗人苏轼写的《八月十五日看潮》诗。除中秋赏月外,观潮可谓是又一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久,早在汉代枚乘的大赋名篇《七发》中就有了相当详尽的记述,汉以后,中秋观潮之风更盛。

6 吃吃喝喝

吃芋头寓意辟邪消灾不信邪

据了解,云南的佤族讲究在中秋节这一天买饼子,杀鸭子。南京的桂花鸭、咸水鸭、樟茶鸭也往往在这个时候卖得很旺。民间认为,中秋吃田螺,可以明目。之所以一定要在中秋节食之,是因为此时是田螺空怀的时候,腹内无小螺,肉质特别肥美。如今在广州民间,不少家庭在中秋期间都有炒田螺的习惯。除了吃鸭和田螺,古人中秋还吃芋头。清乾隆《潮州府志》曰:“中秋玩月,剥芋头食之,谓之剥鬼皮。”所以中秋食芋头寓意辟邪消灾,并有不信邪之意。有吃的当然也要喝点了,屈原的《九歌》中有“援骖斗兮酌桂浆”“奠桂酒兮椒浆”的诗句。但到了现在,人们多是拿红酒代替了。



链接

多个朝代不放假 宋代一年76天假 中秋却只放一天

说到古人的休假,多指古代官员的休假。唐代官员休假时间种类比汉时要多,对不同节日放假天数的规定也要细致许多。今人乐道的元宵、清明、端午、七夕、重阳节,都有假,而中秋节更可以放假三天。在宋代,公共休假制度的体系设置和休假规定,可谓在中国的休假史上“登峰造极”。宋人庞元英所著《文昌杂录》里提到,宋代的节假日一年有76天,但在《文昌杂录》所录的节日里面,并无中秋放假的记载。到南宋宋宁宗时,法典《庆元条法事类》“假宁格”规定,中秋有一天假。元明清三代基本上都不兴中秋放假。对此,民俗学家的看法是,一来明清两朝的节假日数量紧缩,除开重要的冬至、春节和元宵,其余民俗节日和节令节日一应取消,中秋也不例外。二来中秋在唐宋以后逐渐变为重要的民俗节日,无论是否有假,民间都有相关习俗传承。民国时期,当时的政府对假期规定比较严格,中秋也不放假。(摘自华西都市报)