

2011年公卫助理医师：如何选择健康的月饼 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655410.htm 关注食物健康是饮食大趋势，临近中秋，因为愈来愈多市民希望购买健康月饼，所以不少月饼制造商都推出以健康为名的月饼，声称低脂、低糖或高纤，以吸引消费者购买。可惜大部分这些声称“健康”的月饼却相继被发现没有在包装上标示适当的营养资料。以下给大家一些选择月饼的建议：一由于糖份属碳水化合物的一种，因此，很难就糖份的高低界定标准；事实上，即使以美国的《营养标签及育法》为例，当牵涉有关糖的声称时，亦只能以无糖、减糖、少甜等作声称。因此，声称“低糖”的食品，其实是否低糖？即使以外国的法例为据，也难以订出标准。二即使月饼使用较低糖份的糖(例如麦芽糖醇)，但也包括有胆固醇、钠、蛋白质及饱和脂肪等。若只强调低糖，而没有列出完整的营养数据，消费者随时会跌入这些营养陷阱，进食了一些声称“低糖”但胆固醇含量极高的月饼。三以低糖蛋黄莲蓉月饼(按四分一个月饼来计算)而言，其胆固醇水平也是偏高的，因一般人每天的胆固醇摄取量不应超过300毫克。但是，按营养成分表，如每天进食一个月饼，已经超过一天所需(即 $95\text{mg} \times 4 = 385\text{mg}$)，一旦再进食其它食品，每天摄取的胆固醇含量肯定超标。另外，每天所摄取的脂肪含量也会很易超出标准。所以，低糖蛋黄莲蓉月饼的“低糖”是很难界定，但它的胆固醇含量和脂肪相对来说是比较高的了。四吃月饼配搭喝绿茶可以去油腻，而普洱茶中的茶碱及单宁酸可增强脂肪代谢，促进胃酸分泌，加快肠道蠕动，帮

助脂肪排出体外。为了吃得轻盈，很多人都转而选择买冰皮月饼过中秋，如榛子朱古力、奶茶、芝士味和鹅肝等新口味，都叫人忍不住口，但其卡路里同样偏高，大大增加了整体热量，所以要小心选择。事实上无论用什么馅料，月饼本身已属高热量食物，多吃易致肥，故还是适可而止。相关推荐

：#0000ff>2011年公卫助理医师：大蒜的抗癌作用

#0000ff>2011年公卫助理医师考试：冠心病的汇总

#0000ff>2011年公卫助理医师：不可超剂量服用维生素 100Test
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com