

月饼四大流派中的养生经



五仁馅才是营养贵族

月饼行业国家新标准明确指出,使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁等5种主要原料加工成馅的月饼才可称之为“五仁月饼”,五仁月饼的每一个“仁”都是有益身心的好东西。

核桃仁

核桃仁作为“以形补形”的代表,其中的不饱和脂肪酸可以滋养脑细胞,增强脑功能。且核桃仁含有大量维生素E,经常食用有润肺、黑发的作用。

瓜子仁

葵花子含丰富的不饱和脂肪酸、优质蛋白、钾、磷、钙、镁、硒元素及维生素E、维生素B1等营养元素,对心脏病和高血压病都有很好的预防作用。

杏仁

杏仁是很好的止咳药,可以润肺,止咳平喘,适合秋季因秋燥而造成的咳嗽。且杏仁作为植物种子有润肠通便的作用。

橄榄仁

橄榄科植物橄榄的种仁,能够润燥、醒酒、解毒。

芝麻仁

芝麻仁可以以黑补黑,可以填补肾精。

据《健康时报》

月饼剩太多 应该如何保存

如果剩下少量月饼,在常温下保存就可以。月饼在进行常温保存的时候,一定要放在温度较低,通风较好的地方。

如果月饼剩得多,就要放入冰箱冷藏。在将月饼冷藏时,千万不要拆除月饼的包装。因为月饼口味很容易产生变化,冷藏时要尽量和其他的食物分开储藏,不然即使把月饼进行冷藏了,还是很容易掺杂其他食物的味道。

还可以把剩下的月饼改制成其他的食物,比如煮稀饭时,可以把月饼切成块儿,与稀饭一起煮,可以降低月饼的油脂和热量。 据99健康网

水分较大的馅料 容易滋生微生物

目前月饼的品种越来越多,水分较大的冰皮月饼、水果月饼、冰淇淋月饼等产品容易滋生微生物,购买时要注意是否有冷藏运输条件,否则温度升高会大大缩短其保质期。月饼中的水分含量越低,糖和盐的含量越高,微生物繁殖的速度就越慢,故低水分、高糖度的自来红、豆沙馅、枣泥馅月饼较耐放,而用甜味剂替代糖的低糖果月月饼则保质期短。

据北京晨报网

1 北京京式月饼 皇城脚下的麻油公子

京式月饼重用麻油,甜度及皮馅比例适中。自来白、自来红月饼为京式月饼的代表。经过数十年的发展,如今的自来红、自来白馅中加入桂花、青红丝、桃仁、瓜子仁等北京特产的果脯果料。

京式月饼中的麻油可以帮助降脂,消除坏胆固醇。馅中的桃仁、瓜子仁含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素,可以润燥,补气血。青红丝、山楂又可以解油腻,小麦粉和冰糖可以健脾胃。



月饼属于高热量食品,1块100克蛋黄月饼的热量,相当于成年男子晚餐所需能量的55%。因此,吃月饼要控制量,还要选好恰当的搭配食物。

月饼+水果:1块52克月饼+100克鸭梨,大约提供500千卡的能量,占成年人一天所需能量的18%-20%。月饼中含油量和含糖量都比较高,吃些爽口的水果,不仅可以解油腻,还可以帮助消化。

月饼+茶叶:1块52克月饼+8克红茶,大约提供430千卡的能量,占成年人一天所需能量的17%-20%。不同馅料的月饼可以搭配不同的茶叶,枣泥、豆沙、莲蓉馅的月饼适合喝薄荷茶或绿茶,蛋黄、五仁馅的月饼可搭配普洱茶。

月饼+红酒:1块52克月饼+50毫升干白或干红,大约提供550千卡的能量,占成年人所需能量的26%。需要提醒的是,饮酒时,一定要控制酒量。 据《生命时报》

山楂、木瓜、酸梅汤、冬瓜汤可解腻

山楂解腻消滞

山楂酸甜味美,能促进消化液的分泌,增进食欲,帮助消化。在中药里,山楂最重要的功效就是健胃、消积。此外,山楂还有减肥、降低血液中胆固醇和降低血压等作用。若是没有鲜山楂,也可用山楂干加冰糖煲水饮用,解腻消滞,但孕妇不宜多饮。而山楂只消不补,空腹不宜多吃,脾胃虚弱者、病后体虚者、消化性溃疡患者也不宜多吃。

“八月十五月儿圆啊,爷爷为我打月饼呀,月饼圆圆甜又香啊,一块月饼一片情啊!”作为中秋节的重头戏,吃月饼是每家每户必不可少的活动。“月饼界”种类繁多,最常见的就是京式月饼、广式月饼、苏式月饼、滇式月饼四大流派。

2 江苏苏式月饼 灵秀江南的酥皮小妹

苏式月饼特点是酥酥的外皮加上丰富的内馅,酥皮以小麦粉、绵白糖、饴糖、猪油调制而成,内馅也极其丰富,其中清水玫瑰、精制百果、白麻椒盐、夹沙猪油是苏式月饼中的精品。

苏式月饼的酥皮一般在和面时加入了猪油。猪油是动物油,隐含的脂肪很多,不容易代谢,血脂高的人要格外注意。



3 广东广式月饼 留洋归来的莲蓉千金

广式月饼多选用当地著名特产,如椰丝、橄榄仁、蜜橘饼、广式香肠、叉烧肉、咸蛋等。广式月饼中最有名的当属莲蓉月饼。

营养价值上,莲蓉月饼中的莲子作为普通食材也是个宝,不仅养心健脾,还在一定程度上有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神的功效。



4 云南滇式月饼 彩云之南的玫瑰少女

滇式月饼主要起源并流行于云南及周边地区,具有地方特点。鲜花饼就是滇式月饼的代表,其特色风味历来为宫廷御点。鲜花饼不仅风味特别,在营养上也毫不逊色,玫瑰花在医学上有很高的药用价值,可以舒肝解郁,和血调经,还有利气、行血、调经的功效。

另外,鲜花月饼在热量上会低于其他月饼,更加清淡一些。担心肥胖的人可以选择鲜花月饼。

据《健康时报》



新知

月饼不宜早上空腹吃

品尝月饼的时间,最好是午睡起来或晚饭后1小时,半空腹状态下将月饼分切进食,不至给肠胃增添负担。

不宜早上醒来空腹吃,会刺激胃酸分泌引起泛酸,有胃病史者或致胃痉挛。患有心脑血管疾病的人群,临睡前吃含高

胆固醇的蛋黄月饼,会增加半夜突发心脑血管疾病的风险。

另外,正常成年人一天不超过1/2个月饼,咸蛋黄不应多于1只;糖尿病等患者和老年人等,食用量应减半,以一天不超过1/4个月饼为原则。

据中国网

肝胆不好别吃蛋黄莲蓉馅



莲子性甘味平,善补脾胃,养心肾清心火,有宁心安神、补肾固精功效;蛋黄,味甘性平,滋阴润燥,安心神益脾胃。患有心血管、高血压、高血脂、冠心病、肝胆病、胆

结石、胆囊炎、胰腺炎的人不要食用这类月饼,因为这类人群进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加粘稠。而患有胆囊炎和胰腺炎的人,吃月饼容易使原有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎再度复发;而胆结石病人吃月饼后,会刺激胆汁,易引起疾病发作,特别是青少年胆结石患者吃月饼后,可引起急性胰腺炎。

据《广州科技报》

消化不好别贪吃

一个重约200克的蛋黄月饼,热量高达800卡路里,相当于3碗米饭的热量,一个中等大小的月饼所含热量超过两碗米饭,脂肪量可相当于6杯全脂牛奶。

我们常吃的广式月饼俗称为油皮月饼,外皮一般是用食用油调和而成,过多油脂是导致消化不良的原因之一。另一种比较流行的是冰皮月饼,通常用糯米做皮,制作完后直接冷藏,糯米粘性大,经过冷藏后味道更佳,消化却更难了。

从月饼馅料来看,南方有肉、蛋黄等,北方则以豆沙、莲蓉占多数,无论哪一种都是高脂高糖,无形中也会增加消化道负担。

对于消化功能不佳的人而言,多吃月饼,可能引起胃动力减弱,而导致机械性消化不良。而月饼其本身高脂、高糖、高能量的成分又可能消耗过多消化酶,从而引发化学性消化不良。

据凤凰网



萝卜汤助于废物排出

萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。萝卜能诱导人体自身产生干扰素,抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要作用。其中的芥子油和精纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物排出。吃月饼后做菜配个萝卜汤,消食化积,特别是老年人,吃了月饼喝点萝卜汤更好。

据《南国都市报》

木瓜去油效果好

木瓜鲜美兼具食疗作用,尤其对女性更有美容功效。木瓜中含大量木瓜蛋白酶,又称木瓜酵素,对动植物蛋白、多肽、酯、酰胺等有较强水解能力,可解除油腻,还有治疗肠胃炎、消化不良、预防消化系统癌变的作用。饭后食用,可助消化、解酒毒等,还有治疗胃肠炎及消化不良等疾病的效果。但木瓜中的番木瓜碱,对人体有微量

毒性,每次食量不宜过多。

酸梅汤阻止糖分转脂肪

传统酸梅汤以乌梅、山楂、陈皮等原料熬制而成,不但含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等营养物质,山楂和乌梅更能发挥解油腻、降血脂的保健功效,同时酸梅汤中的陈皮也能起到阻止人体内多余糖分转化为脂肪的作用。所以,吃月饼后再喝杯酸梅汤,帮助肠胃里清扫油腻糖分。