



中秋临近,大家想到的除了合家团圆之外,就是中秋节的必食之品——月饼。月饼总让人想起中秋节,团圆的中秋节吃上象征团圆的月饼,那份甜从嘴一直渗到心里。

虽然这属于中秋节的好味道——月饼给我们带来了舌尖上和心里的愉悦,可是每年中秋前后因为月饼引起的健康问题也不少。据统计,中秋前后医院的腹泻患者会比平日增加 60%左右,其中“吃错月饼”就是原因之一。不过千万不要因此拒绝月饼,中秋节少了这份好味道,中秋的甜滋味也会减少几分。学会健康地吃月饼才是真道理。

**月饼也是健康食品**

很多人认为高糖高脂的月饼并不是健康食品。专家说,给月饼戴上不健康的帽子是不对的,从营养学来说,只有不健康的搭配,没有不健康的食品。

要弄清月饼是否健康,先了解一下月饼的营养成分。

现在每一种食物的包装上都会有营养成分表,月饼也不例外。记者看到一个广式莲蓉月饼里含有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,其中脂肪含量最高。

“现在咱们说起脂肪,好像它就是个致病的坏东西,其实它对人体来说也是必需的营养成分。”专家说,很多有点年纪的人一定会记得小时候吃猪油拌饭那个香,而且也没听说谁吃出毛病来,还觉得这是个好东西。“那个时候大家素菜吃得少,身体缺少脂肪,猪油里的脂肪含量很高,吃点猪油对健康很受益。可是,现在情况不同了,大家普遍荤菜吃得少,肥胖的人越来越多,这样的情况下自然就不适合再摄入过多的脂肪。”

其实,看了月饼里的营养成分就会知道,月饼还是健康的食品,只是如何健康地吃,学问有不少。

月饼是高糖高脂的食物。一只 200 克的广式月饼,能量高达 700 卡路里,而平时我们吃二两米饭能量也只有 360 卡路里。如果把月饼当零食吃,就会大大增加一天摄入的能量,不利于健康。另外,如果一次性摄入过多,还会导致短时间内体内的钠含量过多,肠胃无法承受,就容易导致消化不良、腹泻、腹痛等症状。

“给大家的建议是,一块月饼几个人分着吃。同时,吃了月饼就相应要减少主食的摄入量。”专家说,“控制好摄入量,学会健康地吃,月饼就是个健康食品。”

**好味道也需健康地吃**

每年中秋过后,医院都会接收不少因吃过多的月饼而肠胃不适或是其他消化系统的病患。

“中秋节子女孝敬父母送上很多月饼,很多

老人怕月饼过期,天天拿它当主食吃,结果吃出了毛病。”专家说,月饼缺乏蔬菜、鱼、肉等食物所含的维生素、纤维等,因此不能当作正餐。而月饼高油高脂也不适合拿它替代米饭。

吃月饼也有讲究,不同口味月饼的食用顺序应该是这样的:咸、甜月饼同食,应该先吃咸的,后吃甜的;咸、甜、辣等不同口味的月饼同食,应按咸、甜、辣的顺序吃。

吃月饼还要讲究配热不配冷原则,月饼富含脂肪,吃时不宜配冷饮,否则会引起腹泻。尤其是汽水、果汁等含有大量糖分的饮料,吃月饼时饮用更无助于健康。最好泡一杯热茶或一杯开水,边吃边饮,一则可以止渴,二则能去除口中异味,使月饼更加爽口。最好泡一杯热茶,边吃边饮,这样不仅可以分解月饼里的油,解腻助消化,减少“积食”,还可以预防秋季腹泻的出现。茶能促进人体葡萄糖代谢,它含有丰富的茶多酚,还能吸附油脂排出体外,避免摄取过多的热量。一般来说,吃甜味月饼饮花茶最好,有香甜兼收之妙;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳,有清爽爽口之感。

**无糖月饼同样升血糖**

由于一直以来戴着“高糖高脂高能量”的高帽子,月饼让很多糖尿病患者敬而远之。近几年,市场上推出了无糖月饼似乎为糖尿病人带来了好消息。

不过专家提醒,无糖月饼也不能多吃。因为这样的月饼只是在和面和做馅时不加糖而加入甜味剂等替代品,但同样是高能量高脂肪食物。而且月饼本身含有大量淀粉,月饼外皮中的面粉也含有淀粉,淀粉进入体内后也会分解成葡萄糖。而且,无糖月饼里的木糖醇、麦芽糖醇等糖醇类甜味剂,在食用过多时可能引起肠道蠕动增加,导致腹泻,所以无论对健康人还是糖尿病患者来说,无糖月饼都不能毫无限制地吃。

**养生月饼是否真有效**

现代人越来越重视养生,很多月饼也被戴

上了“养生”的帽子。除了传统的枣泥、豆沙、五仁、蛋黄、莲蓉等馅料,一些中药材、保健品以及高档的食材也被做成了月饼的馅。螺旋藻、鲍鱼、鱼翅……这些我们都能在月饼里吃到。不过,从配料表来看,这些的含量并不高。

“由于这些食材的含量有限,因此保健效果也有限,还不如直接吃保健品。”专家说,这种月饼未必就比其他馅料的月饼更健康,就拿螺旋藻月饼来说,螺旋藻可以提高免疫力,但是必须长期坚持吃,只吃一块螺旋藻月饼,并不能提高免疫力。月饼中加入螺旋藻也很难抵消月饼这种“三高”食品对身体的不良影响。更何况保健食品也不是每个人都适合吃的,具体还得看个人的体质。

**如何挑选月饼**

月饼的“酥和怡”,意味着油和糖,在古代是高营养,现在却是营养过剩,因为古代没有现在食品丰富。所以,不那么油、不那么甜的才是好月饼。

还有,要正确认识保质期。并不是保质期越短,月饼里的防腐剂就越少,吃起来就越安全。月饼保质期的长短主要跟防腐剂有关,但是又不完全取决于防腐剂,还与水分含量、甜度和含油量的多少有一定关系,也与生产工艺和原料生产有关。一般来说,挑选月饼时,应挑选知名企业生产的,它们一般不会砸自己的牌子。

挑选月饼时,可从色泽、形状、组织、口味等方面选择。色泽上,优质广式月饼表面金黄色,底部红褐色,表面有蛋液及油脂光泽。形状上,优质月饼块形周正圆整、薄厚均匀、花纹清晰、表面无裂纹、不露馅。优质月饼的皮酥松、馅柔软,不偏皮偏馅,无空洞,不含杂质。口味上,优质月饼甜度适当,皮酥馅软。馅料油润细腻、不发黏,气味清香无异味。

**自制月饼**

为了吃得放心,不少人选择在家自己制作月饼。最近,网上制作月饼的模具也成了热销商品。如何自制月饼,下面教大家一个简单的方法:

预备食材:老冰糖、鲜柠檬汁、面粉、豆沙、咸蛋黄。其中老冰糖和柠檬汁加水熬制糖浆一小时,期间要不停地搅拌。最好放置两三天,糖浆口感更佳。接下来开始做月饼。

1.先将糖浆倒入面中,加入油。糖浆和油与面的比例是 80%和 20%,比如面 200 克,糖浆就是 160 克,油是 40 克。

2.揉成面团后,进冰箱冷藏 1 小时。

3.将咸蛋黄烤 3 分钟,这样方便包月饼。

4.把醒好的面,分割成 15 克的小面团,滚圆,备用,豆沙也同样,分割成 30 克的豆沙球,备用。

5.取一个豆沙球,按扁成一个皮子,豆沙皮裹上蛋黄,裹成一个豆沙球,再用同样的方法,按扁面团,包上豆沙球,裹成圆球。

6.在模具中,撒上些高粉,将圆球放进模具中,压制。

7.脱模,进烤盘;(如果你的烤盘不是不沾烤盘,需要事先放上油布)。

8.月饼进烤箱中层,200 度烤 5 分钟,然后再拿出来刷蛋液,之后,继续烤 15 分钟即可,中间要喷水数次,防裂。

(尤琪)



## 脐带血造血干细胞采集和供应

脐带血是指与孕妇和新生儿血容量及血循环无关的,由新生儿脐带扎断后仍然留存在脐带和胎盘中的血液。脐带血中含有大量的造血干细胞,能代替骨髓干细胞重建造血和免疫,是除骨髓外,又一提供造血干细胞的来源。同骨髓相比,脐带血干细胞具有免疫原性相对弱、移植后抗宿主病(即人们常说的异体排斥反应)的发生率相对低的优点,但造血恢复较慢,而且脐带血造血干细胞数量有限,一般主要适用于儿童。脐带血需由专门的脐血库负责采集、保存和供应。

世界上最早建立脐血库的是纽约血液中心,建于 1993 年。在我国,脐带血干细胞库是指以人体造血干细胞移植为目的,具有采集、处理、保存和提供造血干细胞的能力,并具有相当研究实力的特殊血站,其设置必须经卫生部批准,必须执行我国《血站管理办法》中有关采供血管理的各项规定。脐带血的采集需要遵循自愿和知情同意的原则,除采供双方必须签署知情同意书外,并应符合医学伦理的有关要求。临床应用单位只能接受具有执业许可的脐带血造血干细胞库提供的脐带血,同时,脐带血造血干细胞库只能向经省级卫生行政部门批准具备造血干细胞移植资质的临床单位提供移植造血干细胞用的脐带血。(申飞)

## 初秋谨防豆角中毒



豆角是日常生活中的常见蔬菜。豆角中毒多因吃炒、煮不透的豆角所致,且多发生于气温较高的夏秋季节。

豆角中毒特点为:一是发病快,可在进食后数分钟发病,多数为 2~4 小时。

二是多为消化系统疾病,主要表现为急性胃肠炎症状,上腹部不适或胃部烧灼感,腹胀、恶心呕吐、腹痛、腹泻,多为水样便,重者可呕血。

三是可出现神经系统疾病的症状,表现为头晕、头痛,四肢麻木,可有胸闷、心慌、冷汗,体温多正常或伴有低热。

豆角中毒轻者病程短,多在 1~3 天内可恢复。少数严重者可发生溶血性贫血。一旦出现豆角中毒,要尽快采取措施。一要排除毒物,如催吐、洗胃、输液、利尿等。二要找医务人员对症治疗。

食用豆角一定要彻底加热,否则留存的毒素将引起胃肠道刺激,导致中毒。当豆角处于煮沸 5 分钟的状态下,皂素产生达到最高点,而后逐渐减弱。在煮沸状态下烹饪 20~30 分钟,豆角的毒素就会完全消失。(霍晓辉)

