

## “无糖月饼”随便吃是误区！专家提醒健康吃月饼

2021年09月17日 11:21 来源：新华网



新华社长沙9月17日电(记者帅才)“无糖月饼”随便吃、吃月饼当早餐……医生指出，月饼虽好吃，但不宜贪多。生活中经常可以看见“无糖月饼”、低糖月饼，但这些月饼也不宜多吃，特别是糖尿病患者、患有消化系统疾病的患者和儿童不宜多吃。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科医生徐寅介绍，为了满足人们需求，月饼在不断创新。近年来，市场上出现了很多“无糖月饼”，如无糖椰蓉月饼、无糖黑芝麻月饼、无糖豆沙月饼等。这类月饼是用麦芽糖醇、木糖醇替代了传统的蔗糖，相比高脂肪月饼、高糖月饼来说更为健康。

徐寅提醒，需要注意的是，当人们吃完“无糖月饼”后，甜味剂所含麦芽糖等糖类会在体内转变成葡萄糖被人体吸收。因此糖尿病患者、胃肠道疾病患者要谨慎食用，需咨询专科医生，根据自己食用月饼的多少，来调整淀粉的摄入量。吃月饼时，不要一次吃得太多，品尝时搭配一些菊花茶、山楂茶等更健康。

湖南中医药大学第一附属医院中医专家刘建和建议，月饼有高糖、高脂的特点，过量进食会增加血液黏稠度，不建议心脑血管疾病患者过度食用。

yuèbǐng 单 词：月 饼	tángniàobìng 糖 尿 病	píwèi 脾 胃	yēróng 椰 蓉
hēizhīma 黑 芝 麻	màiyátángchún 麦 芽 糖 醇	mùtángchún 木 糖 醇	
zhètáng 蔗 糖	jǐnshèn 谨 慎	shānzhā 山 楂	niánchóu 黏 稠

- 讨论：1. “无糖月饼”真的没有糖吗？  
2. 哪些人群不适宜过度食用月饼？

源新闻：<https://www.chinanews.com/sh/2021/09-17/9567730.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/2446n895.m4a>