

保健养生

中秋月饼食用指南

作为中秋佳节的传统美食，月饼承载着团圆与祝福的美好寓意。然而，面对琳琅满目的月饼种类，如何健康选择并合理食用，成了不少人关心的话题。那如何健康食用月饼，让人们在享受美味的同时，也能守护健康。

■月饼怎么选？

1.从馅料看

五仁馅：传统经典，坚果富含不饱和脂肪酸，相对健康。

蛋黄馅：金黄诱人，但热量相对较高，适合偶尔品尝。

鲜肉馅：鲜美可口，蛋白质含量高，但钠含量不低，高血压人群应谨慎食用。

水果馅：看似健康，实则多为果酱制成，含糖量高，选购时需留意成分表。

淀粉馅：如豆沙、纯莲蓉，高糖低油，芋泥、紫薯等馅料及粗粮版月饼糖分稍低。

2.从饼皮看

广式：糖浆拌面粉，口感柔

软。

苏式：水油皮，油多糖少，口感酥脆。

冰皮：非烤制，糖多油少，适合追求低脂者。

■月饼怎么吃？

1.小分量：月饼热量高，尽量选择小包装或小块品尝，与家人分享，减少热量摄入。

2.早上吃：人体的糖代谢有着复杂的昼夜节律，胰岛素的浓度一般在早晨最高，可在早餐食用，搭配低脂饮品，营养均衡又抗饿。

3.配热茶：月饼甜腻，配热茶更佳，茶多酚可抑制脂肪消化吸收，解腻助消化。

4.多运动：食用后适当增加运动量，促进能量消耗，让美味无负担。

■特殊人群注意事项

1.糖尿病患者：无糖月饼并非真正无糖，而是换成糖醇类甜味剂，仍需控制食用量。

2.心脑血管病患者：高糖高脂食物会增加血液黏稠度，加重血管负担，应少量或避免食用。

3.胃病患者：过量摄入会刺激胃酸分泌，不利于病情恢复。

4.胆道疾病患者：多吃月饼会促使胆汁分泌旺盛，可能诱发急性胆囊炎或胆道梗阻，少吃为好。

5.高脂血症患者：月饼高油，摄入过多会进一步加剧血脂异常。

6.超重、肥胖患者：应该以品尝为主，需控制全天总热量摄入。

7.过敏体质：应留意营养成分表，查看是否有过敏物质。

月饼虽美味，但健康更需重视。通过科学合理的选择和食用方法，我们既能享受节日的欢乐，又能维护身体的健康，为中秋佳节增添一份安心与喜悦，让美味与健康同行。

(新民晚报)



夕阳无限好
■ 丁灿



快捷投稿
扫码关注

中秋夜，我没睡

■ 黄森才

中秋夜，我没睡，你说装置大修，同事们都在加班加点，我不能回去，我点点头，默默守在家里。中秋夜，我没睡，万家灯火，庆祝中秋，你说装置检修量大，中秋夜，不能回家，我和女儿在家庆中秋。中秋夜，我没睡，我做好饭菜，你总说快回来啦，我热了一次又一次，可事后总说还进行，我总是相信了你。中秋夜，我没睡，我仿佛看到，检修现场的你，为装置检修，能如期开工，忙得不可开交的身影。

诗二首

■ 冯春树

赞跳水冠军全红婵

跳台十米展雄风，
一跃腾空夺冠红。
年少志坚追梦彩，
巴黎竞技立奇功。

咏中秋月

月皓清辉天下明，
饼香意厚寄深情。
千家醉赏中秋夜，
万户团圆乐笑声。

爷爷的摇椅

■ 林晓玲

在我家乡的老屋里，有一把旧摇椅，它静静地依偎在窗边，阳光透过斑驳的树叶，洒在其上，为这古老的物件镀上了一层淡淡的金辉。椅面已略显凹陷，扶手被岁月打磨得光滑圆润，仿佛每一寸都记录着过往的温柔与沧桑。

这把摇椅，是我爷爷最心爱的老物品。它见证了无数个晨曦初露到夜幕低垂，承载了爷爷无数的欢笑与沉思。椅背上那些深浅不一的刻痕，是岁月无声的笔划，记录着过往的点点滴滴。爷爷说，这把摇椅是他年轻时省吃俭用攒下的钱，从镇上的集市里亲手挑选买回家的。每当夕阳西下，劳作归来的爷爷便会坐在这把摇椅上，手拿一把大蒲扇，轻轻地摇晃，闭目养神，享受着一天的宁静与满足。

“夏夜星空下，故事随风起，摇椅轻摇梦千里。”这把摇椅，见证了无数个夏夜，爷爷手持蒲扇，轻摇着它，为我讲述那些古老而神秘的故事。记得小时候，每当夏日的傍晚，爷爷总爱坐在这把摇椅上，手里拿着一把大蒲扇，轻轻摇晃

着，为我驱赶蚊虫，也摇散了夏日的酷热。他的眼中总是闪烁着温柔的光芒，他手中的蒲扇轻轻摇动，带来一阵阵凉爽的微风，也带来了一个又一个引人入胜的故事。从远古的神话传说，到英雄豪杰的壮举，从邻里间的趣事，到他年轻时出海的种种冒险经历。那些惊险而神秘的故事，都像夜空中最亮的星，照亮了我童年的梦。

后来，我渐渐长大，踏上了求学与工作的征途。每当节假日回家，我总会不由自主地坐在那把摇椅上，闭上眼，让心灵随着摇椅的轻轻晃动，让那份熟悉的摇晃感带我回到童年的那些无忧无虑的时光。

“岁月悠悠，摇椅轻晃，似爷爷那不再年轻的肩膀。”随着年龄的增长，爷爷的头发渐渐斑白，但那摇椅依旧陪伴在他身旁，成了他晚年最忠实的伴侣。每当夕阳西下，爷爷便会缓缓步入那熟悉的位置，轻轻坐下，摇椅便开始缓缓摆动，发出“吱嘎吱嘎”的声响，爷爷说，那是岁月最悠扬的旋律。在这样的时刻，

爷爷的脸上总会洋溢着满足与安详，仿佛所有的烦恼，所有的孤独，都随着摇椅的摇摆而消散。

记得爷爷曾经说过，这张摇椅，是他和奶奶风雨同舟几十年的美好见证。爷爷年轻的时候，他与奶奶两个来自不同村落的年轻人，因命运的安排走在一起。在那苦难的岁月里，他和奶奶一起下地劳作，任由汗水浸湿衣裳，辛辛苦苦守护着他们的家。每当夜幕降临，爷爷最开心的事就是坐在摇椅上，奶奶则坐在一旁，两人分享着一天的辛劳与收获，谈论着孩子们的学习与成长，也憧憬着未来美好的生活。那份简单而纯粹的幸福，足以抵御世间一切严寒。这张摇椅，便自然而然的成为了他和奶奶相濡以沫、风雨相伴几十年的美好见证。

早些年，父亲一直想把爷爷的摇椅扔掉，然后给他买张新的摇椅。但倔强的爷爷像个老顽童，总是不肯听，一次又一次地拗着。有一次，他还很严厉地告诫父亲，说这张旧摇椅是他最心爱的

老物品，谁也不准偷偷把它扔掉，要是发现谁敢把它扔掉，他就跟谁去拼命。后来，父亲终究拗不过顽固的爷爷，这张旧摇椅才得以保存下来。

“岁月轮回，摇椅依旧，教会我们从容与淡然。”这把摇椅见证了家族的兴衰更替，也教会了我们面对生活的态度。爷爷的摇椅，它不仅是一件家具，而是爷爷对我们无声的关爱与期盼。因此，每到节日或家庭聚会，家人们总会不约而同地回到家乡，大家聚在一起，分享生活的点点滴滴，分享各自的喜怒哀乐。那一刻，爷爷的摇椅仿佛拥有了某种神奇的力量，将我们家人的心紧密地联系在一起。

如今，爷爷已离我们远去，那把旧摇椅依然静静地守候在我家乡老屋的一角。每次回到老屋，看到爷爷的旧摇椅，总会想起和爷爷共度的那些美好的时光。轻轻坐在摇椅上，慢慢闭上眼睛，仿佛感受到爷爷亲切的气息，听到他慈祥而温柔的声音在耳边响起……