

# 放心过中秋 吃月饼不长胖窍门

## 月饼的热量

目前,市面上最常见的月饼主要有广式、苏式、京式3种,虽然制作工艺有差异,但其主要原料都是面粉、糖和食用油,它们的不同主要体现在月饼馅儿的差别上,常见的有果仁类、蓉沙类、肉禽制品类、蛋黄类和果酱类等。

对于月饼的营养价值,如果撇开中华民族深层次的文化意义,就很简单了,基本上是糖和油的混合物,其最大的特点就是高热量,普通月饼平均每100克能带来400千卡的热量,而普通成年女性平均每餐所需的热量也不过600千卡,也就是说吃一个半月饼就能满足1餐的热量需求了,因此月饼虽然蕴含着团圆与吉祥,但从营养角度讲,它无疑就是一堆高糖高脂高热量的食物!

## 「无糖」月饼真相

打着健康的旗号,“无糖”月饼的广告满天飞,让不少糖尿病患者以为这样的月饼是专为自己定做的,也就心安理得吃着月饼了。那“无糖”月饼真无糖吗,对于特殊人群真的可以高枕无忧地吃吗?

市场上存在两类“无糖”月饼,一类是无蔗糖月饼,一类是无糖月饼。国标规定,“无糖”的要求是指食品中每100克含糖量不高于0.5克,而实际上能够达到这要求的月饼基本上没有。作为消费者需要特别注意的是糖包括了单糖和双糖,像葡萄糖(浆)、果糖、蔗糖、麦芽糖(浆)等都属于这两类糖,在食品标签上很多人搞不清这些名词,这也是厂家商家胡乱做广告的原因之一。

对于“无蔗糖”月饼,他虽然没有添加传统意义上的白糖,但他可能添加了葡萄糖浆、麦芽糖浆等,而这些糖对于血糖的升糖指数甚至比蔗糖还要高,对于糖尿病患者来说无疑是雪上加霜。而另一类所谓的“无糖”月饼,则是采用甜味剂来替代蔗糖,例如木糖醇、麦芽糖醇等,虽然这些甜味剂不会引起血糖指数的飙升,但月饼材料本身也含有不少糖,吃多了一样会快速地升高血糖。

所以对于无糖月饼,消费者们一定慎重对待,特别是糖尿病患者,不要因此而导致问题。(腾讯)



## 怎样健康地吃月饼

虽然月饼并不像那些健康食品可以经常吃,偶尔吃一点,适量地吃一些还是不会有问题的。很多人也会踌躇,中秋节,亲朋好友送了一大堆的月饼,吃又吃不下,扔了又可惜,那能不能健康地吃了?下面就给大家提几点建议:

1. 月饼是高能量食品,有很多的年轻人不吃早餐或早餐摄入量不足,不妨把月饼放在早餐吃,除了吃一个月饼(100g),还可以喝一盒牛奶或豆浆,再加些蔬菜和水果,就成为一顿不错的早餐,但建议大家还是不要长期以这种方法来吃。

2. 月饼本身的口感不错,可以切成小块当作两餐中间的甜点来享用。一个月饼切成4小块或8小块,三五个人或同事,你一块我一块,谈谈工作,拉拉家常,也别有一番韵味。

3. 当然月饼也可作为应急食品,在外旅游携带食物不方便的时候,月饼就是个不错的选择。想想,当你筋疲力尽,饥肠辘辘的时候,吃上一块月饼还算是很享受的事情的。

4. 月饼高糖高脂肪,可以和粗粮、杂豆一起熬成粥,也不失为一种美味。

总的来说,月饼是高糖高脂肪高热量的食品,对于高血糖高血脂和糖尿病患者都是可以吃的,关键是要控制好量,掌握好等量互换的原则,适量地吃点月饼同时减少主食的摄入,就既不会影响健康又能满足我们的心理需求。(腾讯)



### 征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368



### 售房

▲坐落于浉河南岸茗阳阁附近现有一套别墅欲对外出售,面积360平方米,单门独院,交通便、位置佳,号称避暑山庄,有意者价格看房后面议。电话:13603761683

▲弘运鑫鑫广场高层6层B区,面积152平方米,毛坯房,价格面议。联系电话:13837661480

▲工区路和谐明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140平方米,另有车库22平方米,整体出售,价格面议。联系电话:13839704011

▲急售:天朗花园小区二楼,150m²,简装,拎包入住,65万元,环境优美,物超所值,可分期按揭。电话:13700765999

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元,院内可免费停车。联系电话:13803768069

▲河景房(民桥头)有3室2

厅2卫单位住房一套。价格48万元!有意者面议。吴先生  
电话号码 13837616219



### 转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方米,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生  
电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。

电话:6782518



### 招聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2

名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:13939777120  
联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电维修经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18岁~30岁,身高1.63米~1.68米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推銷员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元。有意者请致电:6608189

▲车钻铣刨样精通,技师冯

师傅诚邀高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。



### 招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力、有志者加盟! 加盟热线:0376-6199902



### 信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、

## 订2013年《信阳晚报》

### 送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828



### 出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧1200平方米,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777