

月餅最好大家分著吃

27-09-2023 廣東消委會

月餅到底怎麼吃才健康呢？中國疾控中心發佈月餅健康食用提示。

首先，買月餅前要看兩個“表”：配料表和營養成分表。常見的餡料大致可分為兩大“陣營”：一類是脂肪、糖分極高的“陣營”；另一類是膽固醇偏低但糖分很高的“陣營”。選購月餅時，先對比配料表及營養成分表，儘量選能量、脂肪、糖、鈉含量更低的月餅。

其次，“無糖月餅”也要適量吃。所謂的“無糖月餅”實際指沒有額外添加蔗糖，而用木糖醇、阿斯巴甜等甜味劑來代替蔗糖。可無糖月餅餅皮的主要原料還是麵粉，碳水化合物可以轉化為葡萄糖，因此這類月餅依舊是高脂肪、高能量的食物。

最後，月餅最好分著吃。一個月餅的重量一般在 80 克至 200 克之間。按 150 克大小的五仁月餅計算，一個體重約 50 公斤的成年人，每多吃一塊，將會攝入約 678 千卡能量，須跑 11.58 公里(大約 80 分鐘)才能消耗完。