

想吃網紅月餅？權威提醒：先好好讀“書”！

24-09-2020 中國消費者報

原創 李建

冰皮月餅、素食月餅、鮮花月餅……廣式、京式、蘇式等不同“門派”輪番上陣，今年你買月餅了嗎

中國食品科學技術學會提醒消費者，嚐鮮網紅月餅，務請事先確認這些美食是否具有網路食品銷售資質；而對於非焙烤型、水分含量高的月餅，還必須詢問是否有冷藏包裝，以免儲藏和運輸過程中可能出現微生物超標。

認真讀“書”，仔細挑選

選購一款讓自己的舌尖歡愉的月餅，消費者需要認真讀“書”，也就是月餅的說明書，包括配料表、營養標籤、生產日期、保質期等。

中國食品科學技術學會提醒，市場上銷售的月餅，必須要符合食品安全國家標準《月餅》（GB/T19855-2015）中的相關要求。消費者選購月餅應去超市、餅屋、專賣店等正規銷售場所，留好發票、收據。購買時，注意查看包裝是否完整，仔細閱讀包裝上的相關資訊。

- 購買散裝月餅時，要注意查看盛放容器是否清潔。不要購買顏色或味道異常、超過保質期或無保質期、來源不明的月餅。

- 購買網上銷售的網紅自製月餅時，一定要事先確認製作者是否具有網路食品銷售資質，同時仔細查看產品保質期。如果屬於非焙烤型、水分含量高的月餅，必須具有冷藏包裝，避免在儲藏和運輸過程中出現微生物超標。

饞嘴可能吞隱患

要讓月餅這一節日食品吃得更香、更甜，離不開科學正確的食用方法。

中國食品科學技術學會專家委員、中國農業大學食品科學與營養工程學院范志紅教授提醒，吃月餅時最好掌握以下“小秘笈”：

吃新莫久放。新鮮月餅圓正飽滿，味美可口，放久了則失去香味特色，餡料也容易變質，建議開封之後最好立即食用。

配熱不配冷。月餅富含脂肪，吃時不宜配冷飲，否則容易引起腹瀉。最好泡一杯熱茶或備一杯開水，邊吃邊飲，使月餅更為香甜適口。

食用要適量。月餅中往往含有較多的油脂、蔗糖，不宜過量食用，否則容易引起腸胃不適。特別是糖尿病患者，老人、兒童、腸胃功能弱者，更要注意適量為宜。

小心防變質。購買某些有合法資質的非焙烤型、水分含量高的網紅月餅時，要注意製作時間，最好當天食用，必要時用微波加熱方式進行殺菌處理。

無糖別貪吃。號稱無糖的甜味月餅，往往加入了糖醇類甜味劑。糖醇雖然和白糖一樣有甜味，也有一定的抑菌作用，不會升高血糖，但它吃多了會促進腸道運動，所以日常容易腹瀉的人要特別注意，不能多吃。同時，無糖不是無麵粉、無脂肪，熱量仍然較高。