

健康吃月饼,别让美味变“负担”

中秋过后,剩余的月饼怎么办?专家支招教你合理健康食用



□本报记者 龚鹏

中秋节虽已结束,但许多家庭的餐桌上依然摆满了各式各样的月饼。这些象征着团圆和美满的点心,如何在节后健康食用、避免浪费,成为了不少市民朋友关心的问题。近日,记者走进西海岸新区中医医院,采访了内分泌科主任张有涛,请她来讲讲如何合理健康地食用月饼。

>>高糖高脂高热量<< 特殊人群谨慎食用

“月饼,作为中秋节必不可少的美食,广受大家喜爱。”张有涛说,“但我们也必须认识到,月饼的糖分和油脂含量较高,过量食用可能会对健康造成影响。”张有涛告诉记者,月饼的主要原料包括面粉、糖、油脂以及各种馅料,如豆沙、莲蓉、蛋黄等。这些成分使得月饼成为一种高糖、高脂、高热量的食品,每100克月饼所含热量大约为350-450大卡,尤其是含有火腿、蛋黄、莲蓉、五仁等馅料的月饼,其热量更是相当于八两到一斤米饭。

“对于需要控制体重或者有特定健康需求的人来说,过量食用无疑会带来‘甜蜜的负担’。有些人担心剩余月饼变质浪费,节后短期大量食用月饼,这种行为十分不可取。”张有涛表示,糖尿病、高血压、高血脂、冠心病患者以及超重或肥胖人群应谨慎食用月饼,建议这类人群选择低糖或无糖的月饼,并在医生或营养师的指导下适量食用。同时,要密切关注血糖、血压等指标的变化,确保健康不受威胁。

>>虽美味但莫贪多<< 适量运动有助消化

“月饼寓意虽好,但不宜多食。”张有涛表示,食用月饼时,应该控制月饼的食用量,一次摄入量最好不要超过50克,特别是对于需要控制血糖和体重的人来说尤为重要。“我们可以将月饼切成小份,与家人分享,既能品尝美味,又能控制热量摄入。另外,吃完月饼后应适当减少其他高糖、高脂食物的摄入,以保持一天总热量的平衡。”张有涛告诉记者,在食用高热量的月饼后,适当的运动也可以帮助消耗多余的热量,维持能量平衡。“我们可以选择散步、慢跑、瑜伽等温和的运动方式,能够帮助消化,促进身体健康。”张有涛表示。

我们如何辨别月饼的营养成分呢?张有涛给出了答案。“首先,可以查看月饼包装上的营养成分表,了解月饼的脂肪、糖分、盐分等含量;其次,可以通过月饼的配料表来了解其成分,选择那些使用健康食材制作的月饼。此外,月饼的种类繁多,不同的月饼适合不同的人群。比如,低糖或无糖的月饼适合糖尿病患者及控制体重的人,枣泥、玫瑰等富含维生素的月饼适合女性朋友。”

>>月饼保存有技巧<< 还有这些有趣吃法

“月饼含有丰富的油脂和糖分,容易受热受潮而发霉变质,因此开封后应妥善保存。中秋节后,很多人家中的月饼可能会有剩余。在保质期范围内,正确的保存方法可以保持月饼的新鲜,从而避免浪费。”张有涛提醒,一般来说,可以将月饼放入密封的容器中,存放在阴凉干燥的地方;如需长时间保存,则需要放入冰箱冷藏,但要注意的是,冷藏后的月饼可能会变硬,在食用前可以稍微加热,以此来恢复口感。

此外,张有涛建议广大市民朋友节后可以探索一些创新的月饼食用方法。“比如将月饼切块加入到酸奶或燕麦粥中,既能增加食物的风味,又能减少单次摄入的热量;还可将月饼作为烘焙的原料,制作成月饼面包或月饼饼干,既有趣又健康。”

总之,食用月饼关键在于“适量”和“均衡”,适量享用并搭配合理运动,才能既满足味蕾,又保持健康。“月饼属于高热量食品,不要因为节日而放纵自己,希望大家在享受团圆喜庆氛围的同时,也不忘健康饮食的重要性,让健康和美味同行。”张有涛提醒道。



公益活动进社区 托育服务进行时

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前,一场以“托育服务进行时 健康教育进社区”为主题的大型公益活动在隐珠文化广场举行,活动旨在进一步普及托育服务理念,为婴幼儿健康成长营造良好社会环境,推动新区托育行业健康有序发展。

活动邀请了来自儿保、妇保等领域的知名医疗专家及托育领域专业人士,围绕婴幼儿生长发育规律、科学喂养、亲子关系建立等主题进行了精彩的讲座。专家们用通俗易懂的语言,结合生动的案例,详细讲解了婴幼儿照护知识和相关政策信息,赢得了现场群众的一致好评。

活动现场还设置多个家庭服务区,医护人员和托育机构工作人员耐心解答家长们关于托育政策、托育服务、婴幼儿健康的疑问,并提供个性化的建议和指导。

区疾控中心顺利通过 饮用水检测扩项评审

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,省市场监督管理局委派专家对区疾控中心进行生活饮用水水质检测扩项现场评审。

评审组专家听取了区疾控中心对本次评审工作准备情况的汇报,通过实地考察、资料查阅等方式对区疾控中心的体系运行和检测能力进行全面审核,细致检查检验检测设备的管理、校准与维护,深入考察检验人员的专业技能、操作流程规范性及质量控制体系。经过严格评审,评审组专家对区疾控中心检测工作给予高度评价,现场宣布区疾控中心生活饮用水水质检测扩项申请顺利通过。

区疾控中心将以本次评审为契机,不断提高检测能力和质量管理水平,为新区提供更加优质、便捷、高效的实验室检测服务。

创意十足新意浓 健康科普活起来

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为提升全区卫健工作者健康科普能力,日前,西海岸新区举办健康科普作品创新创意大赛,来自新区卫生健康系统的32名选手参加个人赛,8支代表队参加团体赛。

在个人赛中,选手们用快板、说唱等形式,将复杂的健康知识化繁为简,在轻松愉快的氛围中普及健康技能。在团体赛中,各支参赛队通过情景剧、小品等形式,巧妙地将健康科普知识与艺术表演完美融合,让健康理念深入人心。

本次大赛的成功举办,产生了一批兼具创新性、实用性,又富有趣味性的健康科普作品,为进一步提升公众健康素养提供了有力支持,也为新区健康科普工作注入了创新活力。

区中心医院依托重症肺部超声,成功救治一名呼吸困难的重症患者

为呼吸衰竭患者打开“生命之窗”

□本报记者 龚鹏

日前,西海岸新区中心医院重症医学科团队在科主任朱永艳带领下,成功抢救了一名呼吸困难的重症患者。抢救过程中,重症肺部超声对患者的成功救治起到了重要作用。

据朱永艳介绍,该患者因呼吸困难由急诊入院,伴有咳嗽、咳痰,夜间不能平卧,尿少,烦躁不安,面罩吸氧下氧饱和度在80%-90%之间,病情危重,后转入重症医学科治疗。重症医学科团队评估患者病情后,立即行重症肺部超声检查全方位查看肺部情况,

检查结果显示患者双肺A线消失,代之以大量B线,多融合成片,双侧大量胸水,考虑为双肺急性间质性病变。结合患者急性发病,既往肾功能不全病史,心脏超声提示左室射血分数低下,考虑为心力衰竭、心源性肺水肿,立即给予无创呼吸机辅助通气、CRRT脱水、强心、平喘等治疗。

经过1天的精心诊治,患者病情改善,成功脱掉无创呼吸机,复查床旁肺部超声,B线明显消退,后转入普通病房进一步治疗。

近年来,区中心医院重症医学科团队开展的重症肺部超声已在呼吸衰

竭患者中广泛应用,成功救治了众多危重症患者。“重症肺部超声技术可以快速评估患者肺部情况,迅速诊断气胸、胸腔积液、肺实变、肺水肿、ARDS等疾病,实时评估心肺功能,指导医疗团队的诊疗工作。”朱永艳介绍,该技术的成功应用,提升了重症医学团队的抢救和治疗水平,规范了治疗方法,为危重症患者的抢救打开了又一扇“生命之窗”。

未来,区中心医院重症医学科团队将逐步引入更多新技术、新设备,全面提升重症医学救治水平,更好地保障新区居民的生命安全。

