



邵阳日报社主管主办
国内统一连续出版物号 CN 43-0055

今日8版 零售1元 第5332期
2024年9月

10

星期二

农历甲辰年八月初八

SHAUYANG EVENING NEWS

邵阳晚报



云邵阳
移动新闻客户端

Email: syrbjb@163.com 邵阳新闻在线: www.shaoyangnews.net



清真晒竹盐低糖月饼。

记者 唐颖

中秋佳节将至,月饼作为节日传统糕点的热量担当,在如今大健康的消费理念驱使下,也逐渐向“无糖化”发展。越来越多的“无糖”“低糖”月饼开始涌入市场,被市民争相选购。无糖月饼真的“无糖”吗?这些打着“健康”名号的月饼又该如何选购?9月2日,记者走进各大商场和门店了解具体情况。

健康低糖月饼成新宠

“家里有老人,买低糖的更好!”9月2日,在邵阳友阿国际广场“月饼哥哥”店内,市民张先生拿起一盒低糖莲蓉蛋黄月饼开心说道:“这些月饼吃起来不甜腻,可以一口气吃好几个。”

据艾媒咨询《2023年中国中秋月饼礼盒行业及创新专题研究报告》显示,超过九成的消费者更愿意购买主打健康的月饼。因此不少商家推出了低糖、少糖、养生等主打健康概念的月饼,满足消费者多样化的需求。

不少邵阳传统月饼品牌开始涉足这一赛道。以老式月饼著称的清真东寺月饼厂今年推出一款牛肉饼,其改良后更加低脂低糖受消费者喜爱;海福喜缘回民糕点也推出清真晒竹盐、清真盐五仁月饼两种口味组合的低糖月饼。

大祥区邵水西路天下

无糖健康低糖营养食品店内,也推出了系列“无糖月饼”。这些“无糖月饼”也叫零蔗糖月饼,是一种为了糖尿病特殊人群,还有控糖人士而研发诞生的一款解馋月饼。

店主介绍,这两年明显感觉到消费者更注重健康理念,尤其是无糖、低糖,还有一些比较小众的低碳水低卡月饼。甜腻已经不是月饼的固有标签,清新、低热量且口感味道好的低糖月饼成为一个新流行趋势,更符合年轻一代追求健康生活方式的诉求。

职业是护士的王女士表示,她今年在选购月饼时比较关心低糖低脂这种品类。“我选购的时候主要看热量、含糖量,是否含有反式脂肪,有没有使用一些健康的食材。”作为消费者,王女士能感觉到今年市场上健康概念的月饼变多了。

『无糖月饼』真的『无糖』吗?

营养专家提醒,当心『甜蜜的负担』

标识不明真假难分辨

随着实体店提前打响的月饼销售战,在网上购物平台上,主打健康概念的无糖月饼,搜索热度也高于平均水平。

记者搜索“无糖月饼”,一款标注“0蔗糖流心奶黄月饼”映入眼帘。在宣传中,记者发现商家的噱头均是“不含蔗糖更健康,别让这个中秋留遗憾”“无糖精适合老人中老年糖尿病人”等。

除了在糖含量上做文章,所谓“健康月饼”还有全麦抹茶龙井酥月饼、低卡白芸豆月饼、苏氏无蔗糖月饼、全麦荞麦无糖精月饼等多个种类。不过,很多类似的产品并未在产品介绍里标明产品参数、具体配料、

成分等信息。

市民李女士酷爱健身,平日里严格限制糖类的摄入。但是为了中秋的仪式感,她准备买一些糖分低一些的月饼应应景。但市面上各种“低糖”“0蔗糖”“无糖”的标签,让她困惑不已。

李女士注意到,有的月饼虽然标着“无糖”,但在配料表里却有麦芽糖醇、低聚麦芽糖。而一些标着“低糖”的月饼配料表里,出现了诸如赤藓糖醇、山梨糖醇、复合淀粉糖等糖类名称。李女士称,虽然知道市面上有“代糖”这个东西,但自己又不是专家,不知道这些有何不同,如何能正确选购。



市民在购买月饼。

“无糖月饼”并非真“无糖”

所以,消费者更倾向于选择自带健康光环的“低糖月饼”“无糖月饼”,真的含糖量低或是不含糖,更健康吗?

“低糖、无糖非常符合大众追求健康饮食的消费需求,因此容易成为商家逐利的噱头。”邵阳市中心医院临床营养科主任刘敏告诉记者。

市面上的无糖月饼并不是不含糖。商家广告中的无糖指的是

狭义上的“糖”,即作为甜味调节剂的单双糖,例如葡萄糖、果糖、半乳糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖等。可是月饼制作过程中需要用到主要原料是小麦粉,它却是妥妥的“碳水化合物”大户,也就是广义上的“糖”。

其中月饼加工中还会用到油、碱水、不同的馅料。这些馅料里含有的咸蛋黄、五仁(坚果)、豆沙等能提升美味度,而这些对于糖尿病

人来说都是“甜蜜的负担”。

那么,怎么吃月饼更健康呢?刘敏建议,广大市民选购月饼时先看看营养成分表,尽量选择每100g月饼中碳水化合物、脂肪、钠含量较低的产品。不要将月饼当作正餐,正餐进食7分饱,给月饼留一点点加餐的余地。同时,将月饼分成小分量,和家人分享食用,并搭配吃富含膳食纤维的蔬菜及低糖水果。