

中秋至，医生提醒：这七类人群不宜吃月饼！文末有彩蛋（视频）

院党办

2020-09-28[原文](#)



中秋佳节
赏明月、品月饼
是中国的传统习俗
月饼圆圆的外形
又是全家一起分食
寓意阖家团圆、生活圆满
是中秋节必备的传统美食



我先吃一口

广式、京式、苏式、滇式、潮式
五仁、豆沙、莲蓉、水果、火腿
月饼各式各样
总想每种口味都尝尝
但月饼属于高糖、高油、高热量的
“三高”食品
不宜过量食用

医生提醒：以下人群需特别注意！



这七类人群不宜吃月饼

1

婴幼儿

婴幼儿消化系统发育不够健全，消化器官十分娇嫩和脆弱，难以承受像月饼这种大量高糖、高脂肪的食品。一般三岁以下幼儿不建议吃月饼，3岁以上可以适当吃一些，但最好不要在晚上吃，以免加重胃肠负担，吃完月饼要尽快刷牙漱口，去除口腔内的食物残渣。

2

老人

老年人消化吸收能力较差，吃月饼容易加重脾胃负担，引起消化不良、腹泻等疾病。

3

孕妇

月饼中所含的脂肪、热量极高，容易导致孕妇体重上升过多，给宝宝成长带来不利影响。月饼的含糖量也比较高，孕妇吃多了，会增加患妊娠糖尿病的风险。另外，孕妇的胃肠功能也比较虚弱，月饼重油重糖，不易消化，因此中秋节孕妇吃月饼必须适量，避免糖分和油脂摄入过度。

4

糖尿病人

月饼中的糖分和油脂含量极高，吃多了会使血糖急剧升高，加重糖尿病病情，所以糖尿病患者最好不要吃月饼。如果确实要吃，建议将月饼分成4块或8块，每次吃一小块就可以，既能品尝美味，又无需担心血糖过快升高。

5

心脑血管疾病患者

月饼是高糖、高脂食品，对于高血脂、高血压等心脑血管疾病患者来说，吃月饼，容易导致血液中胆固醇和甘油三酯水平增加，血液粘度上升，血流速度变慢，血压升高，诱发冠心病，甚至急性心肌梗塞。

6

胆囊炎、胆结石病人

月饼是极为油腻的食品，其油脂和胆固醇含量相当高，胆囊炎、胆结石病患者食用月饼后会刺激胆囊排出更多的胆汁参与消化，可能引起胆囊急剧收缩，容易导致胆囊内的结石堵塞胆管，从而诱发胆绞痛，还可能导致胆囊炎和急性胰腺炎的发作。

7

消化系统疾病患者

月饼不易消化，还会刺激胃酸大量分泌，十二指肠溃疡、胃溃疡患者及消化功能不佳的人不宜吃月饼，以免加重病情。



月饼中含有较多的油脂、蔗糖和配料，热量非常高，如果食用过量会对健康造成不良影响。即便是健康人吃太多的月饼，也会加重脾胃负担，引起消化不良、食欲不振等症状。

所以针对月饼的特点，**不光老人、孕妇等特殊人群要注意，所有人都应防范其潜在的各种健康风险。**

吃月饼有讲究，请注意以下几点



宜早不宜晚

月饼是高糖、高脂食品，早上或中午吃可以补充能量，也不易发胖。晚上应少吃或不吃，特别是老年人更应如此，否则可能会增加血栓的风险。

同时要注意，不要早上空腹吃月饼，不然会刺激胃酸分泌，引起反酸，有胃病的人或致胃痉挛，月饼最好在两餐之间，半空腹状态下食用。



宜鲜不宜陈

月饼大多含有较多的脂肪，一旦存放过久，容易发生变质，不利于健康。



宜少不宜多

月饼含油脂、蔗糖较多，过量食用可能会引起胃满、腹胀、消化不良、食欲减退、血糖升高等反应。吃月饼应少量多样，以尝为主。



宜与茶相配

由于月饼吃得过多会觉得油腻，所以品尝时宜搭配功效茶（开胃茶、消滞茶等）来食用，既有助于消化、解油腻，还能增添品尝月饼时的乐趣和气氛。



宜与酸味水果相配

月饼和水果也是不错的搭配，月饼味甜，容易发腻，如果搭配酸味水果，比如橙子、柚子、奇异果、山楂等，同样可以起到促消化、解油腻的作用。

需要注意的是在选择水果时不要挑选苹果、西瓜等含糖量高的水果。因为月饼本身属于高糖食物，再摄入过多高糖水果，会极大增加身体负担。

一年最圆中秋月
桂树玉兔伴嫦娥
最美季节赏圆月
快意人生幸福多
提前祝大家中秋节快乐！

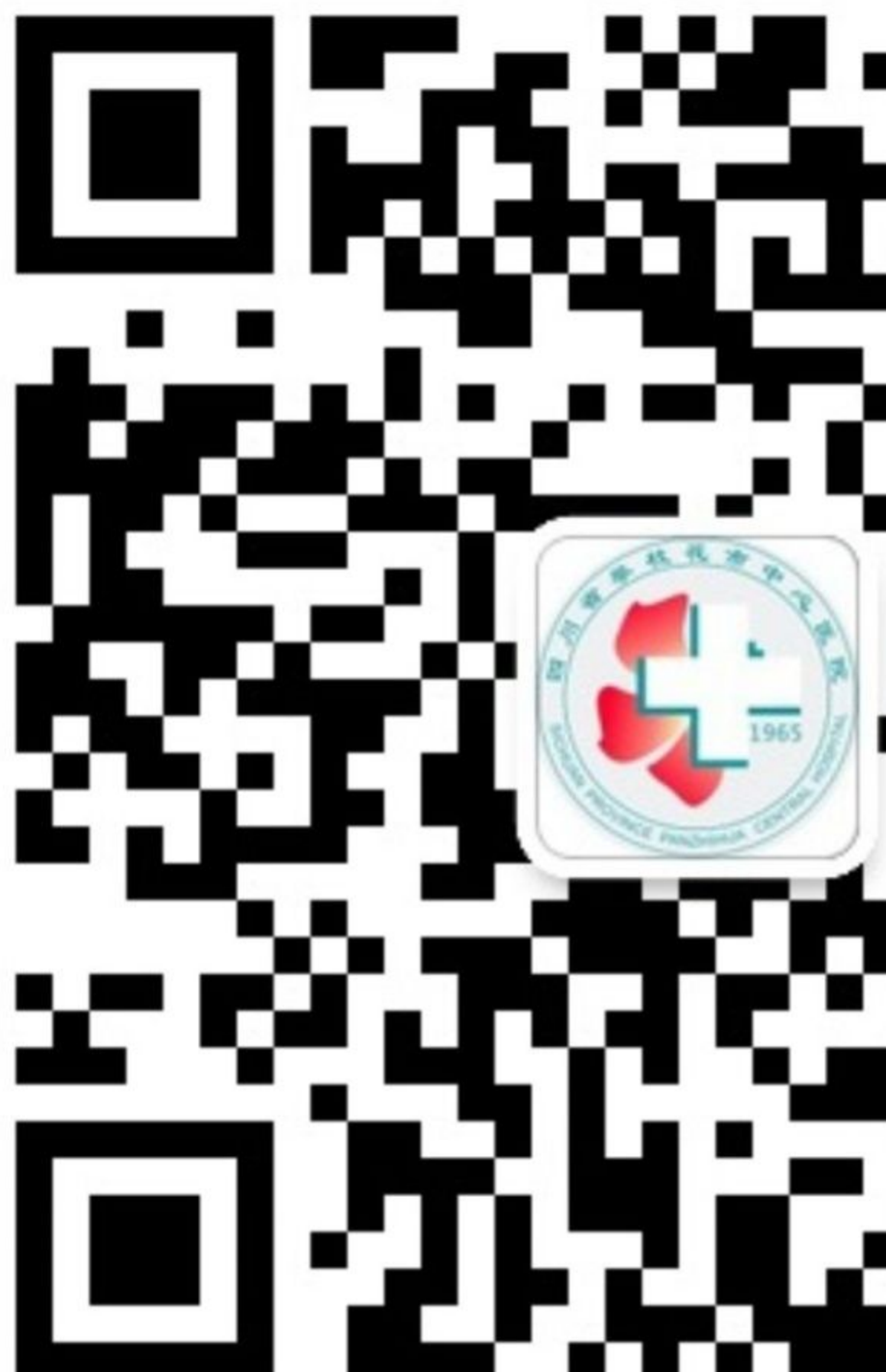
中
秋
快
乐



文图：院党办

排版：院党办

end



关注二维码
获取更多精彩内容

精选留言

暂无...