

不少商家宣传月饼成分时猛下工夫

养生月饼、无糖月饼真的健康吗？都是炒概念，当真你就输了！

月饼成分多是噱头

中秋节快到了，月饼营销大战已经开始。现代快报记者走访市场时发现，今年不少商家在宣传月饼的成分时更加下工夫，各种“网红月饼”吸引人们的眼球，那么那些打着“养生”“无糖”“健康”概念的月饼究竟怎么样？现代快报记者采访了相关专家进行解读。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹



CFP供图

月饼价格回归理性

月饼礼盒走起亲民路线

一些糕点铺也开始卖月饼礼盒，上面却没有生产日期、保质期



超市里月饼礼盒价格亲民 现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍 摄

中秋将到，月饼礼盒开始热卖。现代快报记者探访发现，为了吸引消费者，今年各大商场、超市、酒店销售的月饼礼盒价格亲民，超过500元的很少。

值得关注的是，一些糕点铺也做起了定制月饼礼盒的生意，不过记者发现，部分店铺为了省事，没有在礼盒上标明生产日期、保质期、生产地址等关键信息。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍 徐红艳

养生月饼 达不到养生效果

今年，很多厂家推出了“养生月饼”，燕窝、银耳、百合、木耳、蘑菇、铁棍山药、菊花、牛蒡等齐上阵，现代快报记者在一家电商网站上看到，燕窝月饼主要来自香港和马来西亚，在网上颇受热捧。一家店的定制燕窝月饼，8只月饼礼盒装，售价298元，月销售量达到了1064笔。从卖家介绍的含量上来看，每个月饼含燕窝7~8克。

除了燕窝月饼外，其他养生月饼也是五花八门。在一家网上月饼旗舰店，现代快报记者看到一盒“养生”月饼，以几十种野生蘑菇为原料，号称是独家研发，具有养生排毒保健的功效，一盒月饼有6个，售价是188元。

而在一家河南卖家的月饼店，养生月饼馅料则是铁棍山药和菊花，售价并不高，4个月饼45元，从销售记录来看，一周内

有10人付款。那么养生月饼真的

有养生功效吗？南京总医院营养科主任郑锦锋表示，其实一小块月饼里，面粉、油和糖占了绝大部分，一些营养成分也添加不了多少，就算添加了也是杯水车薪，月饼不过是节日性食品，吃不了几块，更别说达到养生的效果了，人体的营养是从多种食物中获取的。

水果月饼 只是水果味月饼

除了养生月饼，很多女生都很喜欢吃味道甜甜的水果月饼。可是多年月饼吃下来，不少人反映，水蜜桃月饼、凤梨月饼、蓝莓月饼吃起来味道都一样。昨天，现代快报记者在走访市场时发现，很多水果月饼的配料中完全没有水果成分。比如哈密瓜果味

月饼，配料中除了白砂糖、植物油之外，只是添加了哈密瓜果精。

南京农业大学食品专家告诉记者，国家规定“水果类月饼的馅料中水果及其制品的用量应不低于25%”，很多“水果月饼”可能不含水果，因为新鲜的

果肉或果酱的馅料不容易保存，会变质，只能称为“水果味”月饼。

郑锦锋也表示，即使是真正的水果月饼，虽然热量会低一些，但并不推荐食用，一般来说月饼都是烘烤后才能吃的，而水果则更适合新鲜食用。

无糖月饼 也会致血糖升高

每年月饼市场上都会有一种“无糖月饼”深受消费者的喜爱。在各大电商平台上现代快报记者看到，不少被冠以“无糖”“低糖”的月饼销售量都很高。这些“无糖月饼”的配料中大多都是用木糖醇代替蔗糖。从价格来看，“无糖月饼”比普通月饼的价格要高一些。按照商家的说法，

只要不加蔗糖就是“无糖月饼”，但事实上是这样吗？

郑锦锋解释说，无糖其实就是无蔗糖，但放了甜味剂，比如木糖醇、麦芽糖醇。总的来说月饼的皮是用面粉做的，也就是碳水化合物，到体内会分解成糖，被机体吸收后会引起血糖升高。再加上月饼中的馅都是含热量

比较高的东西，有些是蛋黄、有些是核桃仁，这些东西含油脂比较多，进入机体后也会转化成糖，它并不是真正意义上的无糖，吃下之后也会导致血糖升高。

东南大学附属中大医院内分泌科营养师陆青松则提醒，月饼不能多吃，一个4两左右的广式月饼相当于两碗米饭的热量。

探访

超市：散装月饼人气旺

现代快报记者在新街口一家大型超市看到，礼盒的人气显然不如散装月饼人气旺。散装月饼以五仁、蛋黄等常规口味为主，很受欢迎。

和去年一样，今年的月饼依然走低价亲民路线。记者在多家超市看到，散装月饼的价格一般在每斤20元左右，最便宜的低于10元；月饼礼盒价格从几十元到300元左右不等。

电商：高价礼盒卖不动

记者搜索发现，淘宝、京东等电商平台经营月饼的商家很多。超市里卖的一些知名品牌月饼，比如冠生园、咀香园、稻香村等等，电商平台上都有。

和实体超市的平价路线不同，电商平台月饼价格浮动区间较大。在一家号称“香港半岛酒店正品代购”的淘宝店里，香港半岛酒店奶黄月饼中秋礼盒共有六款，价格从2888元到8888元不等。

消费者似乎不买账，这种高价礼盒成交量几乎都为零。

酒店：几乎都低于500元

记者咨询南京多家星级酒店了解到，酒店月饼礼盒的价格多在100到400元之间，超过500元的几乎没有。

新街口一家星级酒店，两款8只装的月饼礼盒分别为228元和498元。网上也已经有人兜售各种星级酒店的月饼券，价格比酒店以及官网的报价要低上至少百元。

现象

小作坊也有礼盒，日期可随意打印

越来越多的路边糕点店也开始制作月饼礼盒了，价格基本不超过100元。

记者注意到，小作坊生产的月饼如果包装成礼盒，不仅没有品牌，生产日期、保质期以及原料成分等都没有标注。

玄武区一家糕点店老板说，店里的包装盒都是从专门的厂家定制来的，上面写了些吉祥话。而里面装的月饼，却没有任何文字标志。老板说，如果送人，店里有打印机器，可根据顾客的需求把日期打印上去。

记者又走访了市区多家做月饼的点心店，多个店主均表示，如果顾客有需要，可在包装时打上生产日期和保质期。

按照GB7718《预包装食品标签通则》的要求，正规月饼包装标签应标明产品的生产日期、保质期、厂名、厂址、产品执行标准号等信息。

而大部分小作坊都难以做到。一位长期从事月饼礼盒销售的业内人士告诉记者，小作坊是在打“擦边球”，只要没人举报就不会出问题。