

中秋节就要到了,不少商家推出“减糖月饼”“低糖月饼”,这些月饼就更健康吗?昨天,现代快报记者带着超市里常见的6款月饼去专门机构检测发现,其中两款月饼甜蜜素(一种常用甜味剂)含量偏高,包括一款“减糖月饼”。南京医科大学第二附属医院营养师梁婷婷建议,消费者在选购月饼时,不要迷信减糖这些名头,减糖并不意味着糖少。她建议,年轻人每天最多吃三个月饼,而老人、小孩一天一个就够了。

现代快报/ZAKER南京记者 蔡梦莹 刘静妍/文 见习记者 吉星/摄



# 减糖月饼、低糖月饼为何还是那么甜?

因为添加了甜蜜素;快报记者送检6款月饼,其中两款甜蜜素含量偏高

## 甜蜜素检测实验

昨天下午,现代快报记者到超市里挑选了6款不同品牌、不同口味的月饼,不仅有广受欢迎的红豆沙月饼、莲蓉蛋黄月饼、素五仁月饼等等,还有概念新颖的“减糖月饼”。记者和CEC食品安全检测消费者体验中心的实验员一起,分别将这些月饼进行检测。

1号:苏式减糖麻油椒盐 2号:苏式素五仁 3号:广式红豆沙 4号:广式莲蓉蛋黄 5号:广式枣蓉 6号:苏式茶油



送检的六款月饼



工作人员在介绍多功能食品安全检测仪

## 专家说法

### 一天最多吃三个月饼 老人小孩一个就够

“一般我们建议,年轻人一天吃月饼,不要超过3个,2个就足够多了。”营养师梁婷婷提出建议,月饼属于高糖、高脂食品。从含糖量的角度来说,在日常生活中,普通人依靠一日三餐就能补充到足够的糖分。除三餐之外,另外摄入的糖分基本都有些多余,但正常人可以通过代谢排出体外。而对于老人和孩子来说,摄入过多的糖分,会造成消化系统和代谢系统的负担。“我们建议老人和孩子一天吃一个。”而对于糖尿病人和“三高”患者来说,在过节的气氛下很难不吃,但最好少量食用,尝个鲜就好。

### 选月饼看配料表 成分越简单的越好

临近中秋节,各大超市都将各式各样的月饼放在了醒目的位置,到底选什么样的月饼最好呢?营养师梁婷婷也给读者支了几招。首先,最简单的标准就是看配料表,表上的名目越少越好。现代快报记者对照了手中的几个月饼包装袋,小麦粉、白砂糖、植物油等是基本配置,而食品添加剂包括山梨酸钾等。梁婷婷表示,食品添加剂多数是由人工成分合成,厂家加入到食品中,主要是改善食品本身的口感,更甜、更鲜,保存时间更久。第二,可以看营养成分表,其中最重要的是看能量和钠这两项指标,这两项指标低的月饼比较好。



提取月饼样液



离心过的样液

### 所谓减糖月饼 并不意味着糖少

在糖尿病人眼里,看到白砂糖、蔗糖这些字眼,就“如临大敌”。目前,市场上也推出各种无糖、减糖月饼,糖少了是不是就能随便吃了呢?其实不然,“外包装虽然标明了减糖,但并没有标明到底减了多少糖,实际上就是商家玩的小花招。”梁婷婷表示,糖尿病患者应尽量少吃月饼,所谓的“减糖”并不意味着真正的“糖少”,因为为了增加消费者的口感,厂家会添加更多的添加剂,让月饼达到一定的甜度,这也是为什么减糖月饼甜蜜素含量反而高的原因。而甜蜜素不被人体吸收,会加重肝脏的负担。因此,梁婷婷建议消费者少吃,尤其是有慢性病的人,更要少碰这类食品。

## 检测过程

### 月饼取样后,用专门仪器进行检测

本次实验采用的方法是食品安全快速检测,使用多功能食品安全检测仪,对样品中的成分进行快速分析和判断,实验结果可能存在一些误差,但在允许的范围内。

**第一步:取样。**将买来的月饼切一半,用粉碎机打碎成粉末,各取10克为样本,加入20毫升蒸馏水,摇匀,使甜蜜素充分溶解在水中,静置10分钟左右,待固体物沉淀。

**第二步:移液。**实验员用移液枪汲取

2毫升液体,移入离心管,盖上小盖子,放入离心机,利用离心机运作时的离心力,使液体中掺杂的固体物加速沉淀,避免影响检测结果。

**第三步:检测。**经过静置、离心、沉淀后的添加剂溶液,呈现出有色、透明状态。这时,实验员将这6管溶液一一移入比色管,分别先后添加甜蜜素试剂1号、2号、3号,然后放进多功能食品安全检测仪进行检测。几秒钟的时间,实验结果就在检测仪的电子屏幕上显示了出来。

## 检测结果

### 两款月饼甜蜜素含量偏高,两款未检出

1号:苏式减糖麻油椒盐月饼	0.670g/kg
2号:苏式素五仁月饼	0.504g/kg
3号:广式红豆沙月饼	未检出
4号:广式莲蓉蛋黄月饼	0.915g/kg
5号:广式枣蓉月饼	0.016g/kg
6号:苏式茶油月饼	未检出

(国家标准中甜蜜素最大使用量为0.65g/kg)

检测员告诉现代快报记者,依据国家标准,各类食品使用甜蜜素的限量不同,其中,糕点的标准是,每千克中含量不超过0.65克。检测结果显示,每千克苏式减糖麻油椒盐月饼甜蜜素含量是0.670克,广式莲蓉蛋黄月饼为0.915克。

“检测的这款苏式减糖麻油椒盐月饼,甜蜜素含量超出国家标准一点点,由于实验或多或少存在一些误差,所以,虽然不能说它一定超标,但也算是在合格范围内偏高了。而这款广式莲蓉蛋黄月饼,甜蜜素含量超标了。”检测员表示,“所谓的减糖月饼,可能减了糖,却加了甜蜜

素。甜蜜素的甜度,是同剂量蔗糖的30到80倍,成本更低,这也是食品工业很喜欢甜蜜素的原因。”

每千克苏式素五仁月饼甜蜜素含量是0.504克,每千克广式枣蓉月饼甜蜜素含量为0.016克,广式红豆沙月饼、苏式茶油月饼未检出甜蜜素。

枣蓉、红豆沙馅的月饼,吃到嘴里明明很甜,怎么检测出来的结果里,甜蜜素的含量这么低呢?检测员表示,食品的甜度是由复合甜味剂的含量决定的,而复合甜味剂包括甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜等等。



把添加了甜蜜素试剂的样液放入检测仪中检测