

古田银耳月饼、鹿肉月饼、燕窝月饼……

“养生月饼”正热卖，医生说“可能有害”

现象：一个“养生月饼” 售价 136 元

由于人们购物习惯的改变，月饼也成为众多网店的热销商品。

今日女报 / 凤网记者在淘宝网上搜索“养生月饼”，显示共有 169 条记录，明确贴有“养生保健”标签售卖月饼的网店有上百家。

一家网店销售的“上礼月饼”，就声称“秉承养生的馈赠理念”而生产。

在这些店家中，月饼种类有辣木月饼、牛蒡月饼、山药菊花月饼、木糖醇养生月饼等。

据了解，商家宣传的所谓“养生保健月饼”，大多是指在传统月饼中加入中药材和养生食材，比如党参、天冬、人参、元宝枫、陈皮、猴头菇等。而这类月饼的售价要高出传统月饼很多。

9月2日，今日女报 / 凤网记者点进一家名为“赏味山海月拾伍中秋”的网店发现，因在配料表中有“古田银耳”这一食材，网店便宣称“在享受

美味的同时兼顾养生”。这款月饼一盒原价标价 139 元，明显高出传统月饼的市场价格，而成交记录达到 771 次。

在京东商城，同样有商家打出了养生月饼的旗号，而且价格不菲。

9月5日，记者从该电商 APP 里看到，有商家推出了鹿肉月饼，声称“滋补养生”，6 个装月饼售价 298 元，网页提示“仅剩 1 件”；还有商家推出广式燕窝月饼，同样声称“养生滋补”，其中，6 个装的售价 498 元，8 个装的售价 1088 元。

如此来看，一个养生月饼，较贵的就要卖到 136 元。但令人觉得蹊跷的是，9月7日，这款广式燕窝月饼已经下线。

而据今日女报 / 凤网记者在长沙城区的各大超市发现，目前市面上的普通月饼，散装售价一般在 30-70 元 / 公斤。



在京东和淘宝上有各式各样的养生月饼出现。

医生：养生月饼可能有害

“养生是一种长期行为，而人们吃月饼也就是中秋节前后的这几天，从这个角度讲，商家宣传的养生月饼就是自相矛盾的。”长沙市中心医院营养科的彭喜春医生向今日女报 / 凤网记者介绍，即便“养生月饼”算得上保健品，也要坚持吃一段时间才能起效，否则效果微不可查，更何况“对于月饼这种高油脂、高糖的食品，我们还是建议少吃为好”。

从量的角度来说，商家在一块月饼中能够加入多少养

生食材还值得怀疑，而且养生食材经过加工加入到月饼当中，其功效就已打了折扣。“加工养生食材会破坏里面的营养成分，而人吃进去后能够吸收多少，又是另一回事了。”彭喜春说，“比如吃人参，直接吃肯定要比加工过的效果要好。”

更要注意的是，彭喜春提醒：“将养生保健成分加入到食品当中，有可能会引起营养成分发生不利人体健康的化学反应。”

提醒：“养生月饼”属虚假宣传

月饼属于普通食品，商家试图将月饼这种节日类普通食品打造成保健品作为卖点的做法，其实属于虚假宣传。早在去年九月，针对当时在全国多地流行的、打着“保健养生”旗号的月饼，国家食品药品监管总局发布了《中秋月饼食品安全监管与消费提示》：“月饼类保健食品属虚假宣传，国家食品药品监管总局从

未批准过保健类月饼。”

根据相关规定，月饼属于普通食品，不能随意添加中药材。2009 年实施的《中华人民共和国食品安全法》就明确规定了食品中禁止添加的中药材，其中就包括党参、天冬等药材。《中秋月饼食品安全监管与消费提示》同样提到：“禁止生产企业在月饼中违法添加非食用物质、药品和‘可用于保健食品的物品名单’中的物品。”

“养生保健是一件好事，但不能盲目。”彭喜春医生提醒，养生不仅仅是商家宣传的那种养生，需要具备一定的营养学知识，“一定要警惕吃啥啥啥的认识误区。”

TIPS1：“绝没有无糖月饼”

9月2日，今日女报 / 凤网记者走访了沃尔玛、家润多、步步高各大超市中，均没有发现所谓“养生”月饼的踪影。

大润发超市的月饼专柜负责人陈先生称：“我们超市销售的月饼，都有严格把关，对提供月饼的厂家的资质审查以及商品的检测都有严格的规定。”

记者调查发现，只在少数超市有无蔗糖和少糖月饼出售。在沃尔玛超市一款名为“陶陶居”800 克低糖月饼的配料中，每 100 克含糖量为 2.0-3.6 克，低于普通月饼平均水平。

沃尔玛的售货员介绍：“现在

的月饼基本上含糖量都比较高，少糖和无糖的月饼在市面上占比很小，来买无糖月饼的大多都是老年人或糖尿病患者。”

淘宝网上某无糖食品专卖店推出的“木糖醇养生月饼”，已经交易成功 133 笔。

对此，彭喜春表示，由于月饼的生产工艺，要做到完全无糖是不可能的，“市面上的无糖月饼只是把蔗糖换成了木糖醇，确实含糖量要低许多，相比一般月饼，对糖尿病患者是要好一些。但月饼中的淀粉也是有糖的，因此市面上的月饼充其量只能是低糖。绝对没有无糖月饼。”

TIPS2：《月饼》新规：五仁月饼需“五仁”

虽然中秋未至，但对于食品生产企业，月饼季早已开始。这也就意味着 2015 年 12 月 1 日起实施的《月饼》新国家标准（GB/T 19855-2015）也第一次走上了舞台。

新标准对月饼的分类进行了延伸，囊括了更多的月饼种类。尤其是，新标准明确了不同类型月饼馅料中的应有之物。

曾在去年被广大网友“玩坏”的五仁月饼，在新标准中被定义为“使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁等五种主要原料加工成馅的月饼”，明确了“五仁”的成分，否则只能被称为果仁月饼。

实际上，“五仁月饼”用花生代替橄榄仁、杏仁是比较常见的

现象。记者发现，目前长沙某款在售的五仁月饼包装配料表上写着，内含白芝麻、杏仁、西瓜子仁、花生仁、开心果等。

据中新网报道，对此，全国焙烤制品标准化技术委员会糕点分技术委员会专门发函解释称，“等”字的提出，是指在广式五仁月饼配料中不限于上述五种果仁的使用。

同时，新标准规定：莲蓉月饼的莲蓉类馅料中，莲子的含量应不低于 60%，莲子含量为 100% 才能称为纯莲蓉；栗蓉类月饼的馅料中，板栗含量不能低于 60%；水果类月饼的馅料中，水果及其制品的用量应不低于 25%；果仁类月饼中果仁含量不得低于 20%。

国家推荐性标准有强制作用吗？

可能更多人没注意的是，新标准不再是强制标准。有业内人士认为，新标准对各项指标进行了细化，月饼生产企业在操作时，有了明确的方向和规范，这将更利于月饼市场健康发展，对消费者也更有利，“虽然是推荐性国标，但并不意味着标准就是摆设。若企业的月饼要叫莲蓉月饼，莲蓉含量必须达标”。

湖南恒昌律师事务所律师陈东海告诉今日女报 / 凤网记者：“推荐性标准不具有强制性，任何单位均有权决定是否采用，违犯这类标准，不构成经济或法律方面的责任。但应当指出的是，推荐性标准一经接受并采用，或各方商定同意纳入经济合同中，就成为各方必须共同遵守的技术依据，具有法律上的约束性。”

今日女报 / 凤网见习记者董智齐 周纯梓
翘首以盼的中秋节正缓缓走来。今年是《月饼》新标准颁布以来的第一个中秋节，琳琅满目的月饼早已占据了各大商场的主要展台。其中，一些打着“养生”名号的月饼更是在互联网上销售火爆。在京东、淘宝等网店，古田银耳月饼、鹿肉月饼、燕窝月饼等纷纷声称能“养生”。可养生月饼真的能养生吗？