

“离中秋节还有近一个月,月饼已悄然上市。近日,记者走访城区多家商超发现,不少市民赶早尝鲜,本地月饼仍然最受市民青睐。许多超市相应国家号召,取消高档月饼礼盒,增加小包装月饼种类,掀起一股勤俭节约风。”

■文、图/记者 徐国文

# 月饼“轻装”上阵 掀起节俭风

本地月饼最受市民青睐

## 月饼悄然上市,本地月饼最受市民青睐

9月2日下午,记者在寿康华悦城精品超市内看到,月饼按照块装月饼、散装月饼(小包装月饼)、月饼礼盒的类别摆在显眼位置,品牌大致为百威、金顺昌、乐字号等,本地月饼只有久康一家,不少市民正在采购。

记者发现,月饼的种类有蛋黄、冰皮、火腿、五仁月饼等。块装月饼每块价格从3.9元至19.9元不等,散装月饼每斤价格从16.8元至39.6元不等,礼盒月饼每盒价格从99元至600元不等。

据寿康华悦城精品超市店长李莉介绍,8月底开始,超市陆续将月饼摆上柜台,月饼一共有140余种口味,价格则与去年持平。

“买菜时看到月饼上市了,买点回去让家人尝尝鲜。”正在采购月饼的市民王女士告诉记者,多年来,他们一家

一直吃久康月饼,每年月饼上市时,都会买许多久康月饼与家人分享。

随后,记者采访了多位市民,不少市民表示对久康月饼情有独钟。

李莉介绍,上架的月饼中,久康月饼占比并不多,但久康作为本地月饼,具有新鲜、价格实惠、口味好等优点,每年中秋节都会吸引大量市民购买,每年久康月饼一直排在月饼销量排行榜第一,其他商超的情况也差不多。

## 取消高档月饼礼盒,主打小包装月饼

记者在采访中发现,不少超市取消高档的月饼礼盒,转以小包装月饼作为主力军,掀起勤俭节约的文明风。

寿康华悦城精品超市售卖的月饼礼盒每盒在600元以下,往年1000元及以上的月饼礼盒已不见踪影。“现在国家号召勤俭节约,我们应积极响应。”李莉告诉记者,今年超市将700



市民在超市选购月饼。

元以上的月饼礼盒全部取消,只售卖价格亲民的月饼礼盒。记者走访城区多家超市发现,月饼礼盒售卖情况同样如此。

记者发现,不少超市主打小包装月饼,有的超市小包装月饼几乎占全部月饼种类的一半,还有的超市将不同口味的小包装月饼装在一起售卖。

“多年来,我们都在走小尺寸月饼的路线。”一超市负责人表示。

记者还了解到,一些超市考虑到部分群体的健康需求,上架了无糖和低糖月饼,这些月饼越来越受到年轻人和高血压、高血脂等人群的青睐。

## 高血压、糖尿病患者应少吃月饼

吃月饼有什么注意事项?记者就此咨询了国药东风总医院临床营养科副主任雷晓琴。

雷晓琴告诉记者,民间有“一口月

饼半斤油”的说法,虽然有些夸张,但月饼高油脂、高糖、高碳水的特性是不争的事实。建议高血压、高血脂、冠心病及肥胖人群应少吃月饼,以免增加血液黏稠度,就算食用月饼,也应尽量选择冰皮月饼和五仁月饼,不要食用莲蓉和火腿月饼。

同时,雷晓琴表示,月饼并不容易消化,建议患有胃炎、胃溃疡的人群在食用块装月饼时,尽量切成4份与他人分食,食用小尺寸月饼,一天最好不要超过一个。

“还有不少人无糖月饼存在误区。”雷晓琴说,无糖月饼并不等于无糖,包括水果、鲜花馅的素食月饼,只要外皮含有淀粉,这些碳水化合物就可能转化为葡萄糖,从而导致血糖升高,因此,糖尿病患者要少吃。

厉行节约 反对浪费

中国中铁·世纪山水 民众购房节 惊享6重礼  
欢乐置新家 健康享人生 咨询热线: 0719-8586666

# 你来守护花朵 我来守护你

## 2020年秦男楚女相亲系列活动

### 教师专场 即将开启

时间: 2020年9月5日 地址: 中国中铁·世纪山水项目营销中心(建设大道与发展大道交会处)

主办单位: 共青团十堰市委员会 十堰市妇女联合会 十堰日报社  
承办单位: 十堰晚报 秦楚网  
冠名单位: 中铁大桥局集团十堰世纪山水置业有限公司  
执行单位: 十堰百事通文化传媒有限公司  
特别鸣谢: 中国体育彩票 EYE 爱尔眼科·十堰




扫码报名

广告