



# 你会选麦片吗？

吃精不如吃粗，粗粮在很多市民心目中就是与健康的概念等同，因此，越来越多的消费者选择把麦片作为早餐。而在 8 月底，广州市工商局公布，广州市场有 3 批次麦片产品霉菌超标，涉及的周氏、智力、荔波 3 个品牌均产自广西桂林荔浦县。

工商局食品处方面表示，麦片本身是容易出现霉菌超标的一种产品，食用霉变的食物后会对人体健康造成危害，轻则腹泻，重

则引起呼吸道、过敏性等疾病。由于霉菌对温度有顽强的耐受力，因此受霉菌污染的食物不能吃。除了品质的问题，市面上的麦片越来越五花八门，造成不少消费者的“选择困难症”。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红就提醒我们，麦片有细分，同样叫“麦片”，其营养价值有可能是不一样的，还要选择适合自己的麦片。

**燕麦片比普通麦片更营养**

目前市场上出售的燕麦片种类很多，范教授建议，在品种繁多的货架面前，消费者要学会通过解读原料和营养成分来挑选麦片。

市面上麦片的原料大致可以分为两类：一部分以小麦、大米、玉米等为主要谷物；另一部分以燕麦片为主要谷物。前者的营养价值总体而言低于燕麦片，因此应尽量选择以燕麦为原料的麦片。

市场上出售的大部分速溶燕麦片，由于在加工中都经过高温熟化过程，维生素含量有所减少。纯燕麦片是燕麦粒轧制而成，呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整。经过速食处理的速食燕麦片有些散碎感，但仍能看出其原有形状。燕麦煮出来高度黏稠，它的降血脂、降血糖、高饱腹的效果，与这种黏稠物质密切相关。总的来说，同量的燕麦煮出来越黏稠，则保健效果越好。

麦片则是多种谷物混合而成，如小麦、大米、玉米、大麦等，其中燕麦片只占一小部分，甚至根本不含有燕麦片。小麦通常被研磨成“白面粉”，外层的大量营养物质会损失。国外进口的产品喜欢加入水果干、坚果片、豆类碎片等，国内产品则喜欢加入麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等。相比之下，加入水果坚果和豆类较为健康，可以丰富膳食纤维的来源；加入砂糖和糊精会降低营养价值，提高血糖上升速度；加入奶精则不利于心血管健康，因为奶精中含有部分氢化植物油，其中的“反式脂肪酸”成分促进心

脏病的发生。产品中燕麦片的比例越高，则产品的营养价值越高，含有较多米粉、玉米之类成分，则营养价值会打折扣。

市面上的麦片口味多样，那是不是要尽量选择无糖类的麦片，会更加纯粹？答案是不一定的。

专家认为，优先选择没有甜味的燕麦片或麦片，相对会好。天然的谷物，是不含有糖分的。如果冲一小袋 40 克麦片在小碗中，有合适的甜味，那么意味着其中可能一半都是白糖！

但无糖类的麦片，也未必是最好的。如果它吃起来有甜味，那么一定加入了某种高效甜味剂，如甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜之类。这些东西大多是化学合成品，2 岁以内的幼儿不能食用。阿斯巴甜虽然是肽类物质，但国际上对它的安全性仍有不少争议。最要紧的是，高效甜味剂只需要加一点点就够了，通常是加入淀粉水解物，如麦芽糊精等。糊精类、白糖这些添加物不含其他营养成分，但会快速升高血糖。需要控制血糖的人千万不要被“无糖”二字所迷惑。

**其实不需要添加其他营养**

有些麦片声称添加了其他营养成分，例如高钙、高铁、高蛋白之类，消费者有时候会根据自己的需要来选购这些产品。不过专家认为，燕麦片本身营养价值足够高，作为主食，即便不加入其他营养成分已经很好了。

从营养成分表，我们可以看出一些“麦片”产品本身含有燕麦的比例很小，即便加入其他营养

素，如钙、蛋白质等，实际上并不比纯燕麦片营养价值高。

麦片的营养成分表中会标注出热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪和纤维等各类指标。范教授建议，选择时应特别注意每 100 克麦片中所含的各类营养成分的分量。每 100 克麦片中，所含热量最好在 1400 千焦上下浮动，碳水化合物含量应控制在 65%~70%，可溶性膳食纤维在 6 克左右为佳（一些经过精细加工的麦片，膳食纤维含量往往在 4 克以下），蛋白质含量则在 10% 左右。这样的燕麦片营养损失小，也更均衡。

**需要煮熟的更好**

按照煮法分类，麦片可以分为免煮、泡煮或者冲泡几种。有消费者疑惑，哪种煮法更能保留麦片的营养呢？

专家介绍，从健康角度来说，自己煮的更好一些。因为煮的燕麦片可以提供最大的饱腹感，血糖上升速度最慢。同时，这些需要煮的燕麦片中没有加入任何添加成分，如砂糖、奶精、麦芽糊精、香精等。一些速食纯燕麦片只要一两分钟加热即可，它们也是比较好的选择。

欲速则不达，那些一冲即食的产品迎合了消费者对于方便和美味的需求，而这种需求并不见得和健康价值一致。例如，这类产品大多都加入了糖分，不仅降低营养价值，而且会让燕麦片低血糖上升速度和高饱腹感的优点受到损失。有一些麦片会加入植脂末（奶精），让消费者有更好的口感，但这样的麦片会让其预防心血管疾病的好处大打折扣。（玲 玲）



## 征 婚

▲某男,40 岁,离异,铁路部门工作,带有一个 6 岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿, 身高 150 厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40 岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅 40 岁以下、身高 150 厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368



## 售 房

▲坐落于浉河南岸茗阳阁附近现有一套别墅欲对外出售,面积 360 平方米,单门独院,交通便、位置佳,号称避暑山庄,有意者价格看房后面议。电话:13603761683

▲弘运鑫鑫广场高层 6 层 B 区,面积 152 平方米,毛坯房,价格面议。联系电话:13837661480

▲工区路和谐明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140 平方米,另有车库 22 平方米,整体出售, 价格面议。联系电话:13839704011

▲急售:天朗花园小区二楼,150m²,简装,拎包入住,65 万元,环境优美,物超所值,可分期和按揭。电话:13700765999

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层, 邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园, 面积 142.44m², 议价 55 万元整,院内可免费停车。联系电话:13803768069

▲河景房(民桥头)有 3 室 2

厅 2 卫单位住房一套。价格 48 万元! 有意者面议。吴先生 电话号码 13837616219



## 转 让

▲罗山宾馆楼下 2 间门面房 110 平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积 700 平方米,包间十多个,欲低价转让! 非诚勿扰! 电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。 联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。 电话:6782518



## 招 聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洁车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107 国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘聘外科医师 5 名、妇科医师 5 名、中医科医师 5 名、B 超医师 2 名、口腔科医师 2 名、护士 10 名、会计 2 名、化验 2

名、药房 2 名、收费 2 名。(此广告长期有效)联系电话:13939777120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险, 待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18 岁~30 岁, 身高 1.63 米~1.68 米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员 20 名:身高 1.75 米以上,年龄 18 岁~40 岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。 联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名, 售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员: 女性, 年龄 20 岁~40 岁,形象较好,敬业爱岗,工资 1200 元~1500 元。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样样精通,技师冯

师傅诚邀高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。 电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各 10 名,底薪 2200 元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女, 为下岗职工 100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂, 名额有限,预报从速。招心理咨询师 3 名,工资面议。报名电话:6258828。



## 招 商

香江帝景 4000 余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA 休闲、高档特色餐饮旗舰店、诚邀社会各界有实力, 有志者加盟! 加盟热线: 0376—6199902

 信 息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月 15 日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、

## 订 2013 年《信阳晚报》

### 送免费信息

电话:6201407  
E-mail:xywbnews@126.com  
(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西 100 米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355 青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特 13 楼 1305 室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828



## 出 租

▲现有车站房管所门面 3 套, 位于沃尔玛超市旁 ,其中 2 套 1~3 层各 500 平方米,1 套 5 层 2000 平方米, 价格面议。 联系电话: 6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门獐堂水泥路旁有门面房出租, 价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近, 军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租, 在六楼,面积 125m²,院内有单独储藏室, 学区优越。 电话: 13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧 1200 平方米,新建商品房(门面+电梯)对外招租。 联系人:石先生, 电话:15139759777