

# 解渴饮料,你懂怎么选吗?



夏日炎炎,正是各种饮料的销售旺季。大家往往是一头大汗地跑进便利店里,直接拉开冷柜门,选出各自的心头好,“哗”的一声倒进嘴里,好解渴啊!不过在解暑消渴的同时,爱美一族们也许还会多了一个心眼:究竟在喝掉的饮料里,哪些是又解暑又健康,不会令人发胖呢?这里教大家一个小诀窍——留意饮料配方表中的能量指标。

## 能量值和糖分成正比

何谓能量指标?能量指标就是能量值,它们一般来自食物的蛋白质、脂肪和碳水化合物(糖)。不过在饮料里,基本上都不会含蛋白质和脂肪,所以主要看它们的糖分,糖分越高,能量值的含量也越高。不论是碳酸饮料、茶饮料还是果汁类饮料,看这个指标基本都是准确的。譬如一瓶茶饮料的能量值达到184千卡,按照热量值换算,喝一瓶相当于吃一两米饭,已经差不多达到人体每日摄取能量的1/10了。在每天饮食摄入量足够的情况下,喝能量值越高的饮料,摄入的糖分也越多,也更容易长胖。

## 果汁类饮料含糖量要留意

营养师方面表示,用果汁来代替水果还不如直接吃水果。因为水果在做成果汁的过程中,会不可避免地流失大量矿物质和维生素。同时,为了使果汁饮料喝起来更好口感,会在里面加入糖来调和。像某品牌的葡萄味果汁饮料,每百毫升能量为200千卡,而按照184千卡的热量相当于一两白饭的换算来计,估计大家喝完之后,都得来个长途急走才能把它消耗掉。

## 茶饮料看清是否真低糖

至于在茶饮料这一块,则是通常会号称低糖或者是无糖。按照国际通用的概念,无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖等。但是,它必须含有相当于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种。因此大家在买茶饮料的时候,最好看清楚它用的是哪种糖。若是以糖的替代物来进行调配的,一般有以下三种:糖醇类、阿斯巴甜和合成甜味剂。糖醇类具有不升高血糖热量低的优点,但应控制在每天20克以下,儿童在10

克以下。阿斯巴甜也叫做蛋白糖,属于化合物,甜度是蔗糖的50-200倍,所以使用量很小。至于合成甜味剂就包括有甜蜜素、安赛蜜、糖精等,它们在食品中的添加数量和范围都有国家标准把关,不超标就不会对人体造成可察觉的危害。

## 运动饮料要无咖啡因

对于爱好运动的人来说,在一场剧烈运动后,往往会选择饮运动饮料。在广告中,运动饮料的卖点是:低糖还能补充微量元素。在剧烈运动后,人体损失的不仅是水分,连部分矿物质也会随着汗液一起被排出体外,让人觉得疲惫。适当选用含低糖和微量元素的运动饮料,的确能补充水分和部分电解质,弥补身体消耗。但在选择的时候,要看清楚,运动饮料最好具备以下4个特点,一是补充水分;二是要含有营养成分,譬如多种维生素和矿物质等;三是具备功能性成分;四是无碳酸、无咖啡因、无酒精。对于胃酸过多的人来说,在选择运动饮料时,最好尽量少饮用含有柠檬酸这类酸性物质的,因为它们较容易引发反酸症状。

(据《羊城晚报》)

# 美食美器配,美食更美味

(接上期)

**三、菜肴与器皿在空间上要和谐**  
食与器的搭配也要“量体裁衣”,菜肴的数量要和器皿的大小相称,才能有美的感官效果。汤汁漫至器缘的肴饌,不可能使人感到“秀色可餐”,只能给人以粗糙的感觉;肴饌量小,又会使人感到食缩于器心、干瘪乏色。一般来说,平底盘、汤盘(包括鱼盘)中的凹凸线食、器结合的“最佳线”。用盘盛菜时,以菜不漫过此线为佳。用碗盛汤,则以八成满为宜。

**四、菜肴掌故与器皿图案要和谐**  
中国名菜“贵妃鸡”盛在饰有

仙女拂袖起舞图案的莲花碗中,会使人很自然地联想到善舞的杨贵妃酒醉百花亭的故事。“糖醋鱼”盛在饰有鲤鱼跳龙门图案的鱼盘中,会使人情趣盎然,食欲大增。因此要根据菜肴掌故选用图案与其内容相称的器皿。

## 五、一席菜食器上的搭配要和谐

一席菜的食器如果不是清一色的青花瓷,便是一色白的白花瓷,其本身就失去了中国菜的丰富多彩的特色。因此,一席菜不但品种要多样,食器也要色彩缤纷。这样,佳肴耀目,美器生辉,蔚

为壮观的席面美景便会呈现在眼前。

在给菜肴搭配器具时就要考虑菜肴的点缀、围边将采用何种形式,是全部围上,还是部分点缀,要预留位子,以便于对菜肴的美化。

总之,美食、美器、美饰合理搭配,是一门艺术性和技术性较强的学问。美食离不开美器、美饰,要达到美食与美器、美饰的完美组合,其内在的奥妙,还需广大烹饪工作者不断去探讨和研究。(综合)

(完)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名