

从营养与健康角度看,并不是每种面包都适合作为日常饮食

越香的面包越要留神



面包既当主食,也可当甜点,方便又美味。大连市中心医院营养科主任王兴国提醒,从营养与健康的角度,并不是每种面包都适合作为日常饮食。在诱人的各色面包前,我们该如何挑选?王兴国告诉记者,从健康角度,面包也分三六九等。

推荐选购:全麦面包

代表品种:全麦切片面包

推荐指数:5颗星

全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包。它的特点是颜色微褐,肉眼能看到很多麦麸的小粒,质地比较粗糙,但有香气。相比以小麦粉为原料的面包,全麦面包含有更多膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质,可促进肠道健康、改善便秘,并有效降低胆固醇、降血糖。不仅如此,全麦食品还可以延缓消化吸收、预防肥胖。

因为全麦面包营养价值高,很多商家打着“全麦”的幌子,卖的却是普通白面包。因此,消费者要认真辨别、挑选。

看配料表。对于有包装的全麦面包,可关注其配料表与营养成分表。美国全谷物理事会规定,食品成分中全麦粉占到64%以上才可称为全麦食品。虽然中国食品市场还未制定统一标准,很多产品都冠以“全麦”称呼,但可以从配料表的排名中窥见真相:全麦粉含量所占比例排在第一位,可视为全麦面包;全麦粉含量排在第二位甚至更低的,排位越靠

后,全麦含量越少,不是严格意义上的全麦食品。

看外形。对于没有包装的全麦面包,可观察其外形。全麦面包由于含有麸皮,颜色常略有焦黑且质地粗糙。将全麦面包切开,凭借肉眼即可看到许多麦麸小粒。但颜色发褐,未必表明产品是全麦面包。王兴国强调,一些商家为降低成本,吸引顾客,会在白面粉中添加焦糖,利用高温烘烤成浅褐色,让面包看起来有点暗,但本质上仍然是白面包。此外,加入胚芽和麸皮后的面包也与全麦面包的外形极为相似,要仔细辨别。

尝口感。全麦面包口感比较粗糙,有浓厚麦香,越嚼越香。加入胚芽或麸皮的面包经加工后虽然尝起来也有粗糙感,但是,麸皮吃在口中却缺少小麦颗粒的饱满感。

适当选购:质地硬、口味淡的面包

代表品种:大列巴、法棍、切片面包

推荐指数:4颗星

原料简单、添加剂或改良剂较少的面包相对较健康,可以适当选择。王兴国概括,这类面包一般有三个特征:硬、粗、淡。

硬代表热量低。王兴国解释,市面上,不同的面包脂肪含量差别很大,从百分之几到百分之几十不等。而手感硬的面包一般含糖、盐和油脂量很少,热量最低。其营养价值和馒头类似,但消化更慢,更利肠道健康。法式主食面包(法

棍)和俄式大列巴都属于这一类。而质地软的面包,油脂约占10%甚至更多,热量较高。

淡说明添加剂少、含盐量低。一些面包色彩鲜艳、香气浓郁,有些甚至刺鼻,这通常意味着添加了廉价香精。因此,应尽量选择气温温和、香气自然、味道较淡的面包,比如普通的切片面包。另外,制作面包的过程中,会加适量盐以使其更筋道,口感更好。为防止吃到高盐面包,也要选择味道较淡的。有包装时还可参照营养成分表,尽量选择钠含量低的。此外,有些面包店推出了糖醇面包,用木糖醇代替糖,可减少糖分摄入,相对较好。

不推荐:花色面包

代表品种:牛角包、手撕包等

推荐指数:1颗星

虽然看起来美味诱人,但整体而言,口味多样的花色面包营养品质并不高。王兴国介绍,卖家为增加面包的风味,常常是高油高糖,甚至添加大量面粉改良剂、香料、饱和脂肪等配料或添加剂。以下几种面包健康隐患较为严重,不建议选购。

丹麦面包。它的特点是要加入20%~30%的黄油或起酥油,能形成特殊的层状结构,常常做成牛角面包、葡萄干扁包、巧克力酥包、手撕包等。它的口感酥香柔软,非常美味。但起酥油的主要原料之一是部分氢化植物油,通常以大豆油等植物油作为原料,经过人工催化加氢制成。其中不仅含有大量的饱和脂肪酸,长期食用易使人发胖,还含有较高比例的反式脂肪酸,可危害心脏、血管健康。

人造奶油面包。人造奶油也是氢化植物油,其营养价值不高,还含有较多的反式脂肪酸。

牛油面包。额外添加了牛油,虽然别有风味,但脂肪含量极高,尤其是含有较多饱和脂肪酸,常吃对心脑血管系统健康不利,还容易发胖。

特别松软的面包。这类面包体积很大,重量很轻,用手一捏能攒成小团。这往往是低品质面粉和大量面包改良剂的结果。

(据《生命时报》)

饭前喝汤不一定适合你



随着人们健康意识的提高和健康知识的普及,“饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖”的理念深入人心。但是,许多时候由于人们认识问题的简单化,在健康方面容易陷入误区,从而顾此失彼。

饭前喝汤为什么苗条健康?

饭前喝汤,可以润滑口腔、食管,防止干硬食物刺激消化道黏膜,有利于食物和消化液的充分混合,促进营养的消化、吸收。更重要的是,饭前喝汤能增加饱腹感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲。有研究表明,进餐前20分钟左右喝汤,可以让人少吸收150千卡左右的热能;而饭后喝汤容易增加热量摄入,导致营养过剩,造成肥胖。尤其是肥胖者,在饥饿时进餐食欲最强,狼吞虎咽,5分钟左右就能摄入近80%的热量,等有了饱腹感,所吃食物已经超标,此时再喝些肉汤,脂肪进一步超标,必然越喝越胖。

饭前喝汤为什么不一定健康?

汤里面有盐、有油,在目前我国各种慢性疾病高发期,汤的保健作用已经发生异化。现在人们不再缺乏脂肪,也不再缺乏那些溶于汤中的蛋白质,更不会缺盐。对于慢性病患者来说,与其说喝汤有利于养生,不如说喝汤会有麻烦。因为喝汤太容易导致食盐摄入过量了。另外,对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等患者,因为胃酸分泌较少,如果饭前喝汤过多,会冲淡胃液影响消化,从而加重病情。对于胃酸分泌增多的人,一些煲汤能刺激分泌更多胃酸,引起烧心、打嗝等不适,也要少喝肉汤。

如何喝汤利于健康?

一是把握时间关,为了减肥喝汤,应在餐前20分钟喝才有效,太早、太晚都不会影响饱腹感。二是把握油盐关,做汤时一定要少放盐或不放盐,喝汤时撇去汤里浮面的油脂。三是把握喝汤量,一餐喝汤1小饭碗为宜。四是注意自身体质,有胃部疾病、慢性疾病的人要少喝汤。

(据健康报网)

小鸡炖蘑菇

每周
一菜



一、原料:

嫩公鸡1只,干香菇50克,生姜5片,

葱段、干红辣椒、大料、酱油、料酒、盐、冰糖、食用油适量。

二、做法:

- 1.嫩公鸡去除头和屁股,洗净沥干水分,剁成小块;
- 2.干香菇洗净后,用温水泡30分钟,沥干备用(浸泡香菇的水不要倒掉,留着备用);
- 3.炒锅烧热,放入食用油,待油烧至六成热时放入鸡块翻炒,炒至鸡肉变金黄色;
- 4.放入葱、姜、大料、干红辣椒,炒出香味,加入泡好的香菇炒匀;
- 5.加入酱油、冰糖、料酒,将颜色炒匀后倒入浸泡过香菇的水,没过鸡肉即可,烧开;
- 6.加盖转中火炖30分钟,汤汁收浓,最后用盐调味,装盘即可。(据人民网)