

饼干不能代替正餐

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/01/04 11:36

香甜酥脆的饼干一直很受女生喜欢,苏打饼干更是成为早餐首选。"因为很多人认为苏打饼干是饼干里最有营养的,其实苏打饼干未必很营养、很健康。"中国食品科技协会营养支持委员会理事范志红副教授介绍,饼干的营养有限,不能代替正餐,可作为应急食品,应减少食用的频率。

1. 苏打饼干

问题:一般是由精白面粉制成,其纤维素含量很低,而且为达到起层效果会添加小苏打等,这可 降低B族维生素。

优势:含糖、含油较少。

2.全麦、消化饼干

问题:纤维素口感很差,为提高纤维素口感,有起酥的效果,可能会加入很多油,从而使油脂含量比较高,容易使血脂升高,对预防心脏病不利。值得一提的是,有些饼干会使用氢化植物油,这属于反式脂肪酸,对人体健康不利。

优势:纤维素含量比较高。

3. 夹心饼干

问题:这类饼干一般由精白面粉制成,同时为提高口感糖分会比较高,这会使血糖升高较快。而 夹心饼干里的"心"为追求味道和颜色,会使用添加剂,一般是香精和色素,很少真正添加什么水果 原料,比如橘子味夹心饼干,不是加入橘子,而是添加剂调和成的,虽然添加剂不一定有害,但不会 带来营养,可能还不如单纯的饼干好。

优势:口感香甜。

4. "配方"饼干

问题:很多"高钙"饼干、"含铁"饼干等配方型饼干,到底加了多少钙、铁,是消费者不了解的。应该标明添加的成分占一天推荐量多少,这是比较负责任的。

优势:有些配方饼干添加的钙、铁等能达到一定量,相对一些饼干有些营养。

如何挑选相对健康的饼干?

选择饼干的时候,你会认真查看包装上的配料说明和营养成分吗?范志红介绍,据调查,消费者中,有看食品标签习惯的不足25%,而自认看得懂的人不到10%。这使消费者很容易受到促销和广告的影响,不能真正地了解产品质量。

配料添加粗粮营养高

饼干的主料是面粉等谷物、油脂和糖分。一般的面粉(小麦粉)以精白粉为主,营养价值较低;如果配料中添加了其他粗粮或豆类,则其营养价值有所提高。

使用植物油相对更好

在饼干制作使用的油脂中,普通植物油相对较好,而牛油、猪油、黄油等动物油脂因饱和脂肪较高,价值略低,而含有反式脂肪酸的"起酥油"、"植物奶油"、"氢化植物油"是最不利健康的。

用纸巾判断脂肪含量

相对而言,含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。想知道脂肪含量可用一块白色面巾纸包住饼干,用重物压上,过20分钟看看纸上有多少油脂。纸上的油脂越多,脂肪含量就越高。如果吃起来很脆,不油腻,而渗到纸巾上的油却很多,说明其中饱和脂肪酸含量很高,对健康更不好。