

2025寒 0鏈 6鏈 02:29:10 - 1

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。