

面包越硬 热量越低

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/31 16:57

虽说面包是舶来品,但随着西饼屋的流行,如今,中国人的早餐甚至正餐都充斥着它的影子。一走进面包房,整个人会被甜甜的味道笼罩,看着开放式厨房内的现场烘烤,无论从视觉、味觉、嗅觉来说,都堪称一种享受。选购面包你犯了哪些错?(图)

硬质面包热量低

欧洲人把面包当主食,偏爱充满咬劲的"硬面包",亚洲人则偏爱口感松软的面包。中国农业大学食品学院副教授范志红表示,从热量上来说,脆皮面包热量最低,因为这类面包不甜,含糖、盐和油脂都很少,法式主食面包和俄式"大列巴"就属于这一类。而"吐司面包"、"奶油面包"和大部分花色点心面包都属于软质面包,含糖约15%,油脂约10%,含热量较高。

含热量最高的是丹麦面包,它又称起酥起层面包,如同萝卜酥一样,外皮是酥状的。一般要加入20%—30%的黄油或"起酥油",才能形成特殊的层状结构,常见的如牛角面包、葡萄干包、巧克力酥包等。因为含饱和脂肪和热量实在太多,每周最好别超过一个。

全麦面包算是面包中的"健康明星"。然而,范志红提醒,有些面包看起来颜色发褐,不是很软,肉眼甚至能看到麦麸的小粒,其实本质上仍然是白面包。"有的商家会用精白粉做面包,只是外面装扮一下而已。比如加入少量焦糖色素染成褐色,只添加10%—20%的全麦面粉,或者在面包皮上加燕麦片。这时,注意看一下配料表就能识破商家的小伎俩,如果排在第一位的是面包粉,第二三位才是全麦粉,那肯定不是真正的全麦面包。"

面包别放冰箱冷藏室

新鲜的面包买回家后放在哪儿?很多人的答案是冰箱冷藏室。其实,面包冷藏后容易变干、变硬、掉渣儿,营养和口感还不如常温下保持的好。一项研究表明,21—35是最适合面包的保存温度。范志红表示,买回的面包最好2天内吃掉,常温下只需把袋口封严即可。如果要存放一周以上,应当包严实放到冷冻室内,拿出来之后用微波炉化冻到室温,吃起来口感很新鲜。

有人提倡这样一种方法:将新鲜的面包装入食品塑料袋,并往袋中放入一两根芹菜,然后扎紧袋口,可使面包保持新鲜的滋味。范志红对此解释到,面包容易变干,而放些蔬菜进去,人为地制造一些水分,能够恰好地调整包装袋内的湿度,但这样面包应尽快食用。另外,范志红表示,过了保质期的面包也不意味着就要扔掉,如果不在乎干硬口感,只要面包没有霉味,表面没有明显的霉斑,就还能吃。

面包出炉两小时后再吃

面包中,淀粉糖约占60%,植物蛋白质超过10%,另外还含有矿物质和 B 族维生素。早餐时,不妨选择谷物面包和全麦面包,再搭配一杯牛奶,有条件再加点蔬菜水果,营养摄入更全面。

有些人习惯将面包烤着吃,能让它的香气散发,表面酥脆。范志红提醒,烤馒头片和面包片时,一定要控制好温度和时间,只需一两分钟,到微微发黄的程度就行了,千万不要一直烤到颜色发褐变黑。

人们挑选面包时还有两个误区:刚出炉的面包才够新鲜。其实,任何经过发酵的东西都不能立刻 吃,刚出炉的面包还在发酵,马上吃容易引起胃病,至少放上两钟头才能吃。还有人喜欢吃大而松软 的面包,觉得口感好。其实面包发酵也有一个度,体积过大不见得营养就多。