

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洽鏼ユ垜鏄�朵簣 - 什么饼干才是健康饼干？

美食

浣涓

鎶€賤義浜庸細2009/04/20 18:53

保加利亚卫生部近日表示，由于某品牌威化饼干的一个批次被怀疑含三聚氰胺，要求经销商将其全部下架。饼干是很多人喜爱的食品，要怎么吃饼干才能吃得营养又美味呢？本期记者请来营养专家给大家支招。

面巾纸巧测油脂多少

中国农业大学食品学院副教授范志红表示，选饼干一定要认真看包装上的配料说明和营养成分。制作饼干的面粉一般是精白粉，营养价值较低。如果配料中添加了牛奶、坚果、粗粮或豆类，则可以提高饼干的营养价值。

除了面粉，还要分辨饼干中使用的油脂。普通植物油相对较好，牛油、猪油、黄油等动物油脂饱和脂肪酸较高，营养价值略低。而含有反式脂肪酸的起酥油、植物奶油、氢化植物油则是最不利健康的。

想知道脂肪含量并不难，用面巾纸包住饼干，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。如果饼干脆而且不油腻，但渗到纸巾上的油却很多，说明其中饱和脂肪酸含量很高，不利健康。

饼干的配料成分也要仔细查看，饼干的各种口味基本上来自于香精和色素。巧克力味的饼干不一定是真正的可可脂制作的，很可能是代可可脂制作的仿巧克力，而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。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。