饼干越硬含油越少

美食

浣滆

鍙戝皵浜庡細2009/05/07 18:23

曲奇饼、消化饼、苏打饼干、夹心饼干……超市里各种口味、各种种类的饼干能满满当当地占据两三个货架。面对这么多不同种类的饼干，你知道怎么选最健康吗？

先来看看饼干的到底是什么做的。

1.面粉。要想让饼干质地特别脆，关键的就是要选择“低筋粉”，也就是蛋白质比较少的小麦粉。所以，饼干都是
低蛋白质食品，还不如馒头的蛋白质含量高。

2.油脂。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，营养价值较低；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。

3.糖。无论是白糖还是葡萄糖浆，或者麦芽糖浆、“淀粉糖浆”、“玉米糖浆”，都是含有能量的简单糖类，健康效果是一样的。要小心有些企业用其他糖浆替代白糖之后便号称“无糖食品”。

4.其他配料。饼干的各种口味基本上是来自于香精和色素。口味越丰富，越新奇的饼干或许更不利于健康。为了保存方便，降低成本，巧克力饼干里很可能用的是代可可脂制作的仿巧克力，里面往往含有反式脂肪酸。

膨松剂是很多饼干中必须添加的成分，它们让饼干类产品松脆可口，华夫饼干、苏打饼干等就是代表。膨松剂可能含有铝，过多食用会促进老年痴呆的发生。

所以要想选择最健康的饼干，要点就是要选择口味清淡，油脂含量少的种类。口味是否清淡一尝便知，而要选择少油的种类就稍微难一些。最简单的办法就是选择松脆度低，也就是越硬的饼干，比如我们以前常吃的“动物饼干”、“钙奶饼干”等。或者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。总的来说，含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。 （中国农业大学食品学院副教授 范志红）