## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/08/24 17:10

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。