

# 涓 拘灤兼姤缃 - 涓 汝鏃口溳鏃伴柵鏃朵璽 - 鏂 儿 棉 鑰/冬 汉 绢 慎 沔 汝 犀 哪种饼干有利健康

健康

浣澠

鑾賤轔浜庸細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。