## 

<u>心干良</u> 美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/08/24 17:10

许多年轻的上班族为了赶时间,早餐往往都是一袋饼干,这样尽管方便,但长期下来对健康不利。

首先,目前市场上的饼干,其配料中的油脂主要分为三类,一类是普通植物油,这种产品相对较好,第二类是牛油、猪油、黄油等动物油脂,其饱和脂肪含量较高,因此营养价值略低,而第三类油脂是含有反式脂肪酸的"起酥油"、"植物奶油"、"氢化植物油",是最不利健康的。

其次,饼干中蛋白质含量偏低,并且蛋白质的吸收利用率不高,远低于蛋、奶及肉中的蛋白质。 另外,饼干口味和色泽基本上是来自于香精和色素,巧克力味的饼干很多是添加了不健康的代可可脂 。(王旭峰)