

■爆米花曾被归入垃圾食品行列

所以，爆米花被归入了“垃圾食品”的行列。

由此可见，爆米花并不是想象中的那样“垃圾”。

另外，为了爆米花有个好卖相和多口味，街头小贩常会使用氢化植物油制成的植物奶油代替黄油

，而且还会加上各种各样的香精和色素。有了它们，爆米花会好看好吃，但反式脂肪酸对人体健康非常有害，会增加罹患心脏病、糖尿病的危险。而那些香精，且不说其是否来路不明，即便是正规企业的正规产品，其添加量也不能随心所欲。所以，如果您真的喜欢吃爆米花，一不可常吃多吃，二尽量让炒爆米花的师傅不放油脂和香精，就吃原味的。

超市里有一种微波炉爆米花，食用方便，但微波炉爆米花散发出的香味中含有一种被称为二乙酰的物质，少量的该物质对人体没有危害，但如果经常接触过量的此类物质会给人体带来健康危害，引发支气管疾病。所以，最好少吃微波炉爆米花，或在打开包装袋时，先散一下气味，直到几乎闻不到奶油味时再吃。

因此，真正健康的爆米花是自己制作的。市场上有专门用于炒爆米花的爆裂玉米，买回去在锅中放点植物油，放入玉米粒，微火，待锅中“嘭嘭”的爆裂声消失后，想吃甜的加点糖就行了，同样美味，关键是健康。 ■文/丹若