

觜馋?请看"零食清单"

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/10/16 20:49

晚饭后,很多人选择坐在沙发上看电视、看书来休闲放松,一旦在家就总想吃些什么。其实每个人都会有想要吃点零食的念头,但是如果你不想让自己摄入太多的热量、糖、脂肪,以及食物添加剂,或避免出现蛀牙,最好参考一下美国国立卫生研究院给出的这份"零食清单"。记住,越是排在前面的,对你就越有益。

主打王牌:新鲜水果和蔬菜

莓类浆果,如草莓、黑莓、蓝莓等。

橙子、葡萄柚、西瓜、菠萝、梨、橘子、绿菜花、西芹、胡萝卜、黄瓜、西红柿、未添加糖的果 汁和蔬菜汁、原汁水果罐头。

第二梯队:谷物

面包、原味小面包圈、不加糖的麦片、不加黄油的爆米花、玉米片(烘的,不要油炸的)、椒盐脆饼干(低盐)、通心粉、原味曲奇。

第三阵营:牛奶和奶制品

低脂或脱脂牛奶、低脂或脱脂酸奶、低脂或脱脂奶酪。

最后防线:肉和坚果

鸡肉、火鸡肉、肉片、南瓜籽、葵花籽、榛子、开心果、夏威夷坚果。

四大原则:

原则一、尽量少吃额外添加糖分的食物;

原则二、两餐之间避免吃糖;

原则三、尽量从前两组中选择低脂或脱脂的多种食物作为小吃;

原则四、每次吃完零食都要记得刷牙。