

冲方便汤料多加水

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/23 18:56

如果要用一个字来概括现代都市人的生活,相信"快"字是当仁不让的:走路要快、干活要快、 吃饭也要快。因此,只要是被冠上"方便"二字的东西全都成了"香饽饽",方便汤料的脱颖而出, 就是印证。

市场上的方便汤料很多,归结起来主要有真空冷冻干燥速溶汤(如西红柿鸡蛋汤、紫菜鸡蛋汤等)、粉类全真汤(如港式酸辣汤、鸡蓉粟米羹、西湖牛肉羹等),以及西式奶油汤(如玉米奶油汤、南瓜奶油汤等)三种。

专家表示,这三种汤料的口味各有特点,人们多是根据个人喜好来决定选择哪种。但汤料毕竟以水为主,其营养价值较低,含盐量却可能较高,所以在选择的时候,最好能将其所含营养素的多少也列入考虑。

真空冷冻干燥速溶汤:多以蔬菜为主,配有鸡蛋和调味料,看起来像块压缩饼干。其采用冷冻干燥技术脱水,食用时,只需用水冲开即可。这种汤料,提供的蔬菜较多,通常一袋净含量为8克的汤料,就会含有大约80克的蔬菜量,所以营养素相对全面一些。不过,这种汤一般较咸,喝时应尽量多加一些水。

粉类全真汤:粉状,配料中蔬菜极少,而是以鸡蓉、牛肉等肉类为主,通常需要上锅煮上三四分钟,再打上一个鸡蛋。这类汤口味更好,热量多在80—100卡之间,即使算上额外的那只鸡蛋,总热量也不算太过。但需要注意的是,由于其几乎不含蔬菜,营养素相对较少,含盐量也偏高。如一袋35克包装的汤料里,就含有高达2克左右的钠,占每天推荐摄入量的1/3!所以冲这种汤料,也最好多加些水,尽可能减少钠的摄入量。

西式奶油汤:是一种奶油浓汤,加水即可食用。它们多数偏甜,热量也较高,即使是作为早餐时吃面包的配饮,也不应该过多食用。

"其实,不论是冲方便汤料,或是自己做汤,我们都应该重点关注同样的问题。"专家说, "汤料可以提供的营养素是越多越好,含盐量则是越少越好。只要把握住这两点,你基本上就能喝到 健康且美味的汤了。"