

饼干当早餐 配上蛋白质更健康

A

购买时要注意原料

饼干的种类多样，现在市面上的饼干大致有粗粮饼干、薄脆饼干、夹心饼干、苏打饼干、威化饼干、曲奇等。一般来说，饼干的主要原料是小麦面粉，还有糖类、油脂、乳制品、蛋制品、香精、膨松剂等辅料，根据不同的饼干种类，其各种原料的比例也各不相同。其中占了大比例的小麦面粉属于碳水化合物类，是人体能量的主要来源，为人体供应能量。每100克饼干可提供能量400~600千卡不等。

饼干的主要原料面粉也有三大分类，全麦面粉、标准面粉和精白面粉。全麦粉是指在制作过程中，直接将小麦磨成粉，不去除外皮。标准面粉则是指在制作过程中去除15%外皮，精白面粉则去除掉了大部分的小麦外皮，是小麦的精细加工。因此，全麦粉的口感比较粗糙，精白面粉的口感最好。

B

我国早餐市场规模庞大

虽然全麦粉的口感比较粗糙，但其蛋白质的含量最高，膳食纤维与维生素B1含量也高于标准面粉和精白面粉。粗粮饼干使用的面粉就是全麦面粉，早餐选择全麦饼干可以增加粗粮中膳食纤维的摄入。由于口感会稍逊一筹，所以不少饼干厂家会在口感和健康中寻找平衡点。比如近日在我国推出的“belVita焙朗早餐饼”就专为早餐设计，精选多种谷物，含有坚果和水果颗粒，经过特殊的慢火烘焙技术，含有膳食纤维，保留了丰富的营养。

记者了解到，我国是全球最大的早餐市场之一，因此早餐饼干的市场被格外看重。

C

饼干消化快最好搭配吃

不过，有专家表示，饼干、面包等干粮以谷类居多，缺乏优质蛋白，只能供给短时间的能量。早餐所供给的热量占全天的30%，这个主要是靠主食来供给。早餐吃谷类食品，吸收后能很快分解成葡萄糖，可改善睡眠后的低血糖现象；但谷类食品消化快，容易出现饥饿感，不能满足一上午较长时间的能量供应。

因此，早餐还要适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品，如鸡蛋、肉松、纯牛奶、豆制品等，还可以搭配新鲜水果，适量摄入维生素，达到营养均衡。

专家特别指出，一些夹心饼干或酥饼在加工过程中还会使用奶油，但这些奶油并不是从牛奶中提取的天然奶油，而是用植物油等加部分动物奶油调制而成的。人造奶油爽口，甜而不腻，但在加工的过程中会产生反式脂肪酸，人体摄入后不易消化，容易导致肥胖，增加心血管疾病和高血脂的风险，因此应当避免多吃。

(庞倩影)

许多人都喜欢吃饼干，因为它口感香脆。由于携带和进食方便，节约时间，因此许多上班族还会选择用饼干当早餐。用饼干当早餐应该如何选择才更健康，如何搭配才能更好地满足人体的营养需求呢？



霜降将至 养生水果应多吃

10月24日，霜降将至。它在二十四节气中排列十八，有天气渐冷、初霜出现之意，是秋季最后一个节气，意味着冬天的开始。谚语云“一年补透透，不如补霜降”，足见霜降时节，养生保健尤为重要。多吃应季水果，让这个冬天更健康。

●荸荠

荸荠，也就是马蹄，它被誉为“地下雪梨”，属甘寒性食物，具有清肺利咽、化湿祛痰的功效，能够起到预防秋燥咳嗽、咽喉不适、口干欲饮的作用，与莲藕榨汁共食更佳。

但荸荠不易消化，脾胃虚寒、消化功能较差者不宜多吃。若要生吃，必先洗净去皮。因荸荠长于水田，皮上会聚集有毒的生物排泄物和其他化学物质。

●白柚

霜降时节，正是白柚丰收时，“柚中之王”大白柚较文旦更有价值，故有“内行人吃

白柚，外行人吃文旦”一说。上品白柚滋味酸中带甜，果肉中富含多种营养成分，如维生素C、有机酸、矿物质钾等。常吃白柚能健胃消食，生津解渴，缓解疲劳，降低血糖。

●梨

国内医学认为，梨性微寒，味甘，可润燥化痰，通便顺肠。秋季每天吃一梨，秋燥症状渐消，安神稳血睡眠好。

生吃梨，能解除因上呼吸道感染所产生的咽喉干燥痒痛、干咳、潮热等阴虚之症。将梨压榨成汁，加入胖大海、蝉蜕、冰糖少许，煮服饮下，对体质火旺者，具有补充津液、滋润喉头的功效。将冰糖或蜂

蜜加入生梨中，熬成秋梨膏，可治肺热咳嗽。

●菱角

菱角营养丰富，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克，糖类24克，并含有核黄素、维生素和磷、铁等多种营养物质，被视为养生之果及秋季进补的药膳佳品。

中医认为，嫩菱角宜生吃，消暑解救；老菱角则熟吃，可益气健脾，治疗脾虚。但生吃菱角易感染姜片虫病，因此，煮熟食用较为安全。

●柿子

柿子最佳成熟期就是霜降前后，这时的

柿子个大、皮薄、汁甜。俗话说“霜降摘柿子，立冬打软枣”、“霜降不摘柿，硬柿变软柿”。

霜降时节吃柿子，不但可御寒保暖，而且能补筋骨。泉州老人有此说法：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方则流传：霜降要吃柿，不然冬天嘴唇会裂开。

专家提醒

当季水果应多食，它相对比反季节性水果的营养价值高些；从现代营养学角度而言，任何季节都要讲求营养搭配，秋季天气干燥，除补充水分外，应均衡搭配食用谷类、蔬菜、水果等，并根据个体需求调整进餐食物。

(庞倩影)