

饼干当早餐 配上蛋白质更健康

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?

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 培朗早餐饼”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)



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。多吃应节性水果,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,秋燥症状渐消走,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食食物。

(庞倩影)