

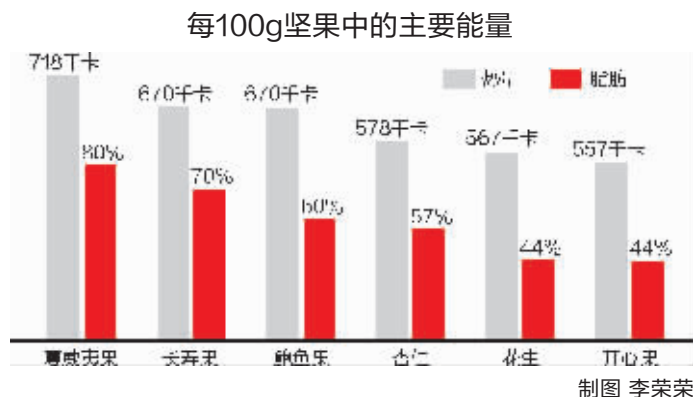


编者按

2014年的农历新年进入倒计时,在外地的游子们陆续地踏上了归乡之路。爸爸妈妈采购了不少年货,姐妹们开始做头发,捋飧自己,孩子们期待着穿新衣、放鞭炮、拿红包……健康周刊本期刊出“健康过大年”——挑年货、买新衣、焕新颜、保健康一组报道,以飨读者。
提前恭祝广大读者朋友身体健康,新年快乐!

年货清单里的零食你都买了啥 吃之前,先看看营养师的这些建议

Q 在不少家庭的年货清单里,零食一直都占据一席之地。而如今人们选购零食,不再只看口味和个人喜好,健康与否也成了考量要素。你选的零食健康吗?怎样搭配才合理?新年享受美味之前,不妨先看看营养师的建议。
现代快报记者 李鑫芳



坚果的脂肪组成成分(单位:%)

	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸	饱和脂肪酸
花生	39.7	39.3	21.0
核桃仁	16.3	75.9	7.8
松子	39.6	47.0	13.4
杏仁	66.5	25.6	7.9
榛子	23.7	55.7	20.6
葵花籽	20.1	60.4	19.5
白瓜子	31.4	50.7	17.9
西瓜子	9.5	76.9	13.6

坚果

尽量选原味的,怕胖的可选择在用餐时吃

夏威夷果脂肪最高,花生性价比最好

坚果一直是年货里的明星产品,目前市面上可选的种类也很多,而且制作方法、口味也不一,但总体来说,原味的要比甜、咸、辣等口味的好,熟的要比生的好,煮的、烤的要比油炸的好。

如果要比拼热量和脂肪含量,那坚果界的冠军肯定是夏威夷果了,其每100g果仁的热量高达718千卡,脂肪含量高达80%。其次是碧根果(长寿果),每100g的热量有670千卡,脂肪含量70%。再往后排,则是鲍鱼果、杏仁、花生和开心果。而如果要比拼蛋白质,那花生就要扬眉吐气了,它的蛋白质含量达24%。之

前脂肪排名靠前的夏威夷果和碧根果,蛋白含量却低于10%。所以如果按性价比来算的话,花生肯定是物美价廉的选择。

多不饱和脂肪酸,瓜子含量高

坚果虽然脂肪高,但也不是一无是处。如果从脂肪酸组成来看,坚果大部分为不饱和脂肪酸。“饱和脂肪酸会导致血浆胆固醇升高,是危害健康的脂肪成分。而不饱和脂肪酸则对保护心脏、抗衰老等都有不少好处。”专家说,单不饱和脂肪酸含量高,多不饱和脂肪酸含量适中,而饱和脂肪酸含量较少的食物,更有益于人体健康。单不饱和脂肪酸占总脂肪比例,夏威夷果、

杏仁、开心果分别为82%、71%、68%,花生、松子、南瓜分别为38%、40%、37%。而多不饱和脂肪酸比例最高的则是葵花籽和西瓜子,含量达77%。

怕长胖不妨在用餐时吃坚果

很多人拒绝吃坚果主要原因就是怕发胖。南医大二附院营养师徐海斌徐海斌说,如果是餐后吃坚果,确实存在这种情况。但如果改在用餐时吃,情况就不一样了。部分坚果膳食纤维很高,如杏仁、榛子饱腹感很强,在用餐时吃这些坚果并不会额外增加一餐中总的能量摄入。因此,每天吃25~30g坚果,也就是开心果10颗左右,葵花籽一小把。

饮料

如果实在要喝,就选择低温冷榨的果汁

聚餐时不妨喝点茶

家庭聚餐,饮料必不可少,相比碳酸饮料,果汁饮料看起来更健康。但对营养师来说,即便是鲜榨果汁也未必是最佳选择。“我从不喝果汁,鲜榨的也很少喝。过年聚餐的话,我们也是喝茶。”南京明基医院内分泌科主任李骏说,水果榨成汁,不仅新鲜度受影响,纤维素也会损失,其营养价值远不如天然水果高,如果是在外就餐,卫生也难以得到保障,“如果实在要喝,就选

择低温冷榨的果汁,这样能最大程度地保留它的营养成分。”现在血脂异常的人比较多,所以吃饭时,不妨喝点普洱茶,或者用山楂、荷叶熬茶喝。

果汁型饮料如何选

除了鲜榨果汁,更多家庭会直接购买包装好的果汁型饮料,这样食用起来更方便。徐海斌说,目前市面上的果汁型饮料总体分两类,一是勾兑而成的,二是通过现代工艺从水果中压榨、提取而成。勾兑的果汁,购买时

看看配料表你就能发现,大部分都是由水、糖、相应的提取物(比如葡萄汁提取物)以及各类添加剂勾兑而成。这样的饮料营养价值可想而知。通过现代工艺压榨提取的果汁,不含食品添加剂,营养价值相对较高。“但也不意味着它们就是最好的选择,因为这类饮料在生产加工的过程中往往丢失了水果中最宝贵的膳食纤维和其他有益的植物化学物质,比如番茄红素、花青素等。而且它们的含糖量通常比较高。”

干货

干枣含糖量很高,鱿鱼丝小心盐超标

备年货时,鱿鱼丝、红枣、香蕉干等干货一直是很多人的必选项。但这些零食也是问题多多。江苏省中西医结合医院营养师陈杰说,正常蔬菜的含糖量一般在4%~5%,新鲜水果10%左右,就算含糖量很高的熟香蕉也就20%,而干枣的含糖量却能高达30%~40%。而鱿鱼丝、海苔这样的干货,虽然味道鲜美,有嚼劲,但非常容易盐超标。至于脱水的蔬果干,热量更是多得惊人,“这些蔬果干的脱水过程都需要经过油炸,含大量的油脂并不奇怪。”



提醒

选购“无糖”食品,学会对比成分表

现在市面上有不少食物都贴上了“无糖”的标签,这让三高人群在置备年货时多了一种选择。但实际上,你买到了真正的“无糖”食品了吗?徐海斌介绍,按照国际上通用的无糖食品概念讲,无糖食品是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖、果糖),由麦芽糖醇、山梨醇、木糖醇等来作为食糖替代品的食

品。市场上大部分食品难以做到无糖要求,因为每种食品本身就含有糖,现在很多食品没有添加蔗糖就称自己为“无糖”,这其实是对“无糖”食品的一种误解。如果你在常规食品与它们的“无糖版”中难以选择,那就去对照它们的成分表。如果“无糖版”的碳水化合物含量少很多,那么不妨选择这种。但如果两者的碳水化合

物总量差别并不是很大,那你买“无糖版”的也就意义不大了。“看成分表时,记住一点,通常排在最前面的成分是该食品分量最多和最重的,而排在最后的则是占该食物分量最少的。如果成分表中含有反式脂肪的成分排名靠前,那选购时就要小心了。比如氢化植物油、氢化脂肪、固体菜油、人造酥油等等。”