



2

午饭要吃饱



寿司不会长胖? 当心盐超标

对于很多怕长胖的女生来说,寿司是她们的最爱之一——无论是富含蛋白质的海鲜,还是包裹一圈的海苔,或者糯糯的少量米饭。这种传统寿司,营养与低热量兼顾。

不过,随着寿司越来越火,种类也日渐丰富。富含油炸食物的天妇罗手卷一度火热,而类似吞拿鱼拉寿司、玉米沙拉寿司、龙虾沙拉寿司等诸多“新品种”,令人满足的沙拉酱的口感,同样给低热量的寿司带来了高热量。

此外,寿司在制作的过程中会加入不少盐和其他调味品,同时不少人会蘸着酱油吃寿司,这样的饮食方式可能导致人们在无意识之间摄入过多的盐分,吃寿司最好少蘸酱油。

1

早餐要吃饱

甜味麦片 远比不上纯燕麦片

现在很多人爱吃一种易碎薄片状的早餐麦片,内含谷物和坚果、水果干等。不过,这种看似健康的食物组合,里面往往加入大量麦芽糊精、白糖、奶精(植脂末)和香精,维生素和矿物质含量有限。

“真正的燕麦片应该是口感粗糙的,这种早餐麦片都可以直接干吃,可见添加了许多其他成分。”南京医科大学第二附属医院营养科医生梁婷婷告诉现代快报记者,与其尝试高大上的“早餐麦片”,大家不如还是吃普通的纯燕麦片,最好还是无糖的,如果觉得没味道,可以在食用时自己加糖。



你阿晓得

乳酸菌饮品 热量比可乐还高

不想“贴秋膘”? 请远离这些“健康食品”

随着气温下降,许多“吃货”又有了大快朵颐的充分理由。然而,对于那些不想“贴秋膘”的人们来说,吃东西时就得“小心防范”。现代快报记者为您盘点出需要提高警惕的5类“健康食品”,如果不想莫名长肉,就来看看吧。现代快报记者 王颖菲

3

晚餐要吃少



吃蔬菜沙拉,要小心蛋黄酱

对于喜欢健康饮食的人来说,蔬菜沙拉可谓其中的头名胜者。生菜、紫甘蓝、黄瓜、番茄、玉米粒等原料,加上一些新鲜水果的点缀,使得蔬菜沙拉富含维生素。

然而,很多人为了使沙拉的口感更好,会热情满满地往沙拉里加入蛋黄酱、奶酪、油炸面包丁等。

现代快报记者在超市发现,每100克蛋黄酱,能量高达2939千焦,也就是703大卡。一般做一份口味香甜的蔬菜沙拉,至少要用四五十克蛋黄酱。而面包丁也得先过油,口感才更好。吃蔬菜沙拉时,最好选取香醋、白煮鸡肉等来代替沙拉酱、奶酪和面包丁这些高脂高热量的配料。

5

零食时间

粗粮饼干 脂肪含量并不低

粗粮饼干乍一看很像是健康食品,但在梁婷婷看来,粗粮饼干的“健康”,应该是被打双引号的。“不少粗粮类食品为了口感,糖、盐、脂肪都超标,仔细分析不能算健康。”

实际上,吃惯精米白面的人,在吃很多高纤食品时就会觉得扎嗓子。但有的粗粮饼干上标示的纤维含量达到10%以上,大家还感觉口感酥脆可口,可见添加了许多油脂。记者从饼干配料表上可以看出,这类饼干的脂肪含量通常都在20%以上,有的甚至达到33%,逼近公认高热量的曲奇饼干。



4

饮料怎么喝



乳酸菌饮料,热量高过可乐

除了可乐、雪碧之类已被划为公认的“不健康食品”之列的饮料,许多人并没有意识到,自己经常饮用的“健康饮料”,也可能充满了“隐形糖”。

例如很多孩子喜欢喝的乳酸菌饮料,许多家长也认为健康又营养,因此并不太多干涉。然而昨天记者在超市看到,这类饮料中许多虽然写着“零脂肪”,可每100毫升含能量高达294千焦,也就是70.2大卡。与之相比,一听可乐100毫升只有43大卡,远小于前者。“说是‘零脂肪’,可能制作时确实不含脂肪,但不代表其热量不超标,而热量堆积的结果,就是转化为脂肪。”梁婷婷说。

就算号称是100%的纯果汁,也不是可以随意饮用的,不少含糖量都偏高。

提醒

小心“隐形糖” 和“隐形盐”

梁婷婷提醒,“隐形糖”和“隐形盐”的问题很值得人们关注。这两者,导致了很多人看似健康的食品,都成为了健康隐患。市民可以在选择时比较一下食品背后的成分表,关注热量、钠含量、糖分、脂肪含量等数据,便可简单发现几种同类商品中的“优胜者”。

此外,市面上售卖的绝大部分饮料,都算高糖饮食。对于严格控制热量摄入的人群来说,水、茶、苏打水等最适合饮用。

本组均为资料图片

可乐也不能多喝 不信看看这条消息

每天一大瓶可乐 小伙“中毒”了

不是可乐中毒,而是糖尿病酮症酸中毒

快报讯(通讯员 刘敏 记者 安莹)前段时间,25岁的小李(化姓),一大瓶饮料畅饮后,突然休克,送到东南大学附属中大医院,检查发现竟然是“中毒”了,不是可乐中毒,而是糖尿病酮症酸中毒。

小李平时喜欢“以可代替白水”的生活方式,后来每天两小瓶喝下去不过瘾,直接喝1升装,直至再喝2升的。这样喝了三四年,体重攀升到300多斤。

半个多月前,小李觉得很容易口渴,经常感到喉咙干,以为是天气干燥的原因,继续大量用饮料解渴。直到前几天,他突然感到很不舒服,昏迷在床上,幸亏被家人及时发现,送到了中大医院。

小李被送进医院后检查发现,血糖竟然高达近100毫摩尔每升,意识不清醒,中大医院医生根据小李的病情以及检查结果判断,小李是糖尿病酮症酸中毒合并高渗性高血糖。在重症监护室治疗8天时间里,小李历经了3次抢救,幸亏有惊无险。随后转入该院内分泌科进行调整血糖、补液等治疗。小李的主治医生中大医院内分泌科魏琼主治医师介绍说,小伙子身材肥胖,本就是糖尿病高发人群,引起酮症酸中毒的罪魁祸首,就是长期引用含糖饮料。

车天下

购车后出现故障 福联4S店对顾客“踢皮球”

都13

金楼市

“未完工”的银河湾紫苑能走出困局吗?

都16

第1金融街

养老金融街亮相第三届健康生活节

都18



南京保时捷中心 即将迁址板桥新店, 敬请期待...

南京宁南保时捷中心
南京市雨花台区软件大道22号
电话: (025) 52456 911
传真: (025) 52409 911
www.porsche-nanjing.com

南京河西保时捷中心
南京市建邺区江东中路156-2号
电话: (025) 85208 911
传真: (025) 96478 911
www.porsche-nanjing.com

