

年货零食好吃 但多是高热量

# 吃20颗夏威夷果，跑100分钟才能消耗



资料图片

2017年的春节即将到来，“年味”越来越浓，扫年货、穿新衣、发红包、放鞭炮，各家各户已经开始忙碌起来。“每逢佳节胖三斤”，除了各类咸货蔬菜瓜果，零食也是招待亲朋好友必不可少的食物。而如今人们选购零食，早已不像过去单纯只追求口感，健康也是不少人关注的问题，是不是真的有营养，是不是适合全家老小吃，现代快报记者采访营养专家，给你做了专业的解读。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露

## ● 坚果 每天最多吃十颗左右

瓜子、鱼皮花生、手剥松子、开心果等等坚果是过年期间每家每户必备的零食，坚果富含蛋白质、油脂、矿物质、维生素等物质，具有护心健脑的功效。但是好吃的坚果，却不能多吃，有些人喜欢一边看电视一边聊天一边嗑瓜子，一不小心就吃多了上火，南京医科大学第二附属医院主管营养师梁婷婷建

议，坚果每天最多吃一小把，30到50克就可以了，不要超过一两，大概十颗左右就可以了。因为坚果多通过烘焙、翻炒等方法制成，并添加了大量盐等调料，吃多了会引发上火、口腔溃疡等症状，另外会造成油脂摄入过多，引发肥胖。

坚果中，热量最高的要数夏威夷果，100克(大约20颗)夏威

夷果中有759卡路里热量，相当于一个体重50公斤的人要连续慢跑100分钟才能消耗掉。其次是碧根果，每100克(大约10颗)碧根果里含有670卡路里的热量，再往后是手剥松子、榛子、核桃仁和开心果，相对来说，西瓜子的热量比较少，每100克(大约80-90颗)里有532卡路里的热量。

## ● 甜筒 吃一个要跑步50分钟才能消耗掉

冬天，因为空调开得足，室内暖和，所以不少女孩子爱吃甜筒。蜜饯、巧克力、蛋糕、冰激凌，听到这些词不少人就忍不住流口水了。甜品会让人心情愉悦，但是梁婷婷表示，现在市面上大部分的甜品糖类都是远远超标的，尤其是隐形糖和隐形盐，另外甜品

里面会有各种添加剂和反式脂肪酸，孩子和老人代谢功能比较弱，不建议食用。比如不少女孩子爱吃的甜筒就是高热量食物，每100克的甜筒里就含有402卡路里的热量，相当于吃一个甜筒需要跑步50分钟才能消耗掉。每100克的费列罗巧克力里有580卡路里的热量，差不多是五碗大米饭的热量，吃一颗费列罗巧克力就相当于吃了将近半碗饭，远远超过了每天的正常能量所需。

梁婷婷建议大家不要多吃甜品，如要吃，可以自己在家里做，或者选择使用木糖醇代替白砂糖的甜品。

## ● 中号爆米花 热量相当于10碗米饭

假期里结伴去电影院看电影成了不少年轻人的保留节目，这个时候很多人都会买一桶爆米花配一杯碳酸饮料，据了解，一份中号的爆米花含1200卡路里热量和60克

饱和脂肪，而100克米饭的是116卡路里，相当于在不知不觉中就吃了10碗米饭。因此，专家建议，看电影时尽量“闭嘴”。另外，爆米花、薯片、薯条等膨化食品里含有各

类添加剂，会增加内脏的负担，影响胃肠道的消化功能，经过高温油炸的食物会产生一定量的致癌物，“鲜”味也会让味蕾遭受一定破坏，时间长了会形成恶性循环。

## ● 碳酸饮料 长期喝，一查竟然肋骨骨折

碳酸饮料不仅热量超标，还会导致钙元素的流失，造成骨质疏松和牙釉质的损伤。曾经有媒体报道，一个男生每天至少喝两瓶，喝了十年，有一天胸部剧痛，一查竟然是肋骨骨折。1罐500毫升的可口可乐，含有215卡路里的热量，含糖53克，需要健身46分钟

才能消耗完，按照国际推荐的数量，成人每天的摄糖量不宜超过50克，小孩不宜超过30克，而一瓶可乐的含糖量都超过了两者的标准。过量地摄入糖分会增加糖尿病、肥胖、心血管疾病等的风险。另外，旺仔牛奶和椰汁的热量含量也不低，分别是每100毫升54

卡路里和每100毫升48卡路里。一罐椰汁的热量是300ml，差不多是两碗米饭的热量。相对来说，苹果醋饮料的热量比较低，每100毫升有21卡路里的热量。梁婷婷建议，如果要喝饮料，尽量喝纯天然的果汁，最好是自己在家里压榨的果汁。

## 看一看

### 吃零食 怎么吃不会胖？

既然零食有这么多问题，应该如何正确地选择和购买呢？梁婷婷建议，在买零食前要注意看成分配表，尽量选择低热量高纤维的零食，这样就能避免摄入热量过多导致肥胖。比如，买烤薯片代替炸薯条，用全麦饼干代替奶油夹心饼干。另外要注意，零食再好吃也不能当正餐，零食热量虽高，但是远远满足不了身体的综合需求，比如维生素、蛋白质、不饱和脂肪酸等等。吃零食尽量要控制在下午3点之前，晚上要禁止吃零食。

## ● 健康指南

### 一杯啤酒下肚就晕倒

专家提醒：抗生素和酒精可能产生双硫仑样反应

年底将至，各类节日聚会越来越多，饭桌上难免借酒助兴。

近日，30岁的小陈参加了朋友聚会，平时身体健康，酒量也相当不错的他，居然喝了一杯啤酒后就晕倒了。“他送来的时候，呼吸困难，面色发红，意识不清醒，心跳加快，血压低，几乎跟醉酒的情况一样，仔细询问之后，才知道小陈近段时间因为上呼吸道感染，一直在吃头孢类的抗生素，抗生素和酒精作用，产生双硫仑样反应。”江苏省老年医院(江苏省省级机关医院)急诊科主任朱旖说，“我们看到这个情况也感到很紧张，

急救医生立刻给他稳定血压，服用一定量的纳洛酮，加速乙醇在体内的代谢。但是患者依然持续性地低血压，直到第二天才有所好转，病情最终得到稳定。还好就医及时，如果延误就诊时间，很可能送命。”据江苏省老年医院(江苏省省级机关医院)急诊科专家介绍，该院每年因醉酒送急诊的病人超过100例，尤其是假期之前，光是1月份就有三十几例，相当于平均每天都有一到两个人因醉酒住院，其中酒精中毒占大部分。



资料图片

## 双硫仑样反应

是由于服用头孢类药物后饮用含有酒精的饮品(或接触酒精)导致的体内“乙醛蓄积”的中毒反应。朱旖主任解释说：“有很多人不知道这样的情况，我们在诊疗过程中，会仔细询问患者的用药史及过敏史，询问他的饮酒习惯，对使用可引起双硫仑样反应药物的患者，应告知患者在使用抗生素药物期间，避免饮酒或饮用含酒精的饮料，尤其老年人、心血管疾病患者更应注意。”

日常生活中，万一遇到饮酒过度的家人、朋友，我们可以做怎样的急救呢？

## 对于轻度中毒意识尚存者

可以让饮酒者多饮用糖水及酸性饮料(橙汁、可乐、雪碧等)，但不要喝咖啡、茶水。因为茶碱虽然可以利尿以加速酒精的排泄，但酒精转化的乙醛未能分解排出，反而会影响肾功能。

## 对于中度中毒的症状较轻者

应将饮酒者的头偏向一侧，防止呕吐物吸入而导致窒息或者吸入性的肺炎，同时家属、朋友应时刻观察这类人，如果有呕吐预兆，应及时将他们扶起后再吐。

## 对于中毒症状较重者

保持呼吸道通畅的同时，

还要防止跌倒等意外的发生，遇到文中上述患者的情况，要把握良好的抢救时机，联系120救护车转至就近的医院，寻求专业团队的救治。

最后，朱旖提醒大家，过量饮酒对人的身体伤害非常大，俗话说的醉酒，医学上称为急性酒精中毒，严重者可以引起脏器损伤，导致呼吸循环衰竭。造成致命性意外的主要原因是：酒后外伤、诱发心脑血管疾病以及呕吐窒息。因此，喝酒要注意适量，对于饮酒过量的人，尽量让他侧卧位，防止窒息，注意保暖。另外，在应用某些药物的过程中，是不允许喝酒的，会出现类双硫醒反应，严重的会出现血压下降、呼吸困难、神志不清，危及生命。

通讯员 张婷

现代快报/ZAKER南京记者 夏露