



最近有一条热搜引起了很多人的注意,说绿豆粉丝的包装上有小字写着:不宜空腹食用。粉丝真的不能空腹吃?为什么红薯粉没有“空腹不能吃”的禁忌?关于粉丝制品,给大家介绍以下几个知识点。

粉丝制品当饭吃 到底有何危害

◆生淀粉粒“糊化”之后才能被人消化吸收

首先要明确一个概念,粉丝、粉条、粉皮、凉粉都属于纯淀粉制品。它们是用豆类、谷物、薯类等富含淀粉的原料制作的,要先反复洗去其中的蛋白质成分,分离出其中的淀粉粒。

在天然食物中,生淀粉是以淀粉粒形式存在的。淀粉粒就是很多很多淀粉分子整整齐齐打成包的一个状态。生淀粉粒是不溶于水的,人也难以消化它。所以含淀粉的食品必须加水、加热,让淀粉粒膨胀破碎,其中的淀粉分子和水充分亲和,变成一种有点黏性的“糊化”状态,之后才能被人消化吸收。

然后进行制糊、和面操作,让柔软的淀粉团通过有小孔的漏瓢,形成细丝或条状,进入热水锅中快速烫煮,再把煮到透明的淀粉丝或淀粉条进行快速冷却,最后整理晾干,就能制成粉条和粉丝。如果加较多的水调成淀粉糊,蒸煮成淀粉凝冻,然后迅速冷却,就可以制成粉皮、凉粉、拉皮等食物了。

◆淀粉制品营养价值低

很多人为了瘦身拿粉丝当饭吃,短期来说或许可以瘦一点,长期来看不利于健康。

在分离淀粉的过程中,蛋白质被去掉了,水溶性维生素也被去掉了。绝大部分的钾、镁等元素被去掉了,抗氧化成分和膳食纤维也被去掉了,营养少得就剩下淀粉了。所以,粉丝、粉条、粉皮、凉粉、拉皮等食物的营养价值很低,经常吃它们替代主食,容易造成营养不良,蛋白质、维生素、矿物质等多种营养物质缺乏。

◆豆类淀粉和薯类淀粉不一样

豆类原料中的淀粉粒质地紧密,直链淀粉比例高,淀粉“糊化”温度高,口感劲道,久煮不烂。相比而言,薯类淀粉就比较松垮一些,亲水性强,筋力不足,容易“糊化”。

古人发现了这个问题,也找到了一个简单的对策:添加增筋剂。为了帮助淀粉保持强大的韧性,制作粉丝、粉条、拉皮、凉粉等淀粉制品时,传统上要在淀粉糊里添加明矾或白矾。钾明矾,即硫酸铝钾;铵明矾(白矾),即硫酸铝铵。

按我国目前的法规,每公斤粉丝中铝离子的残留量不能超过200毫克,而馒头、发糕、花卷之类面食不能添加明矾。现在也有很多淀粉产品号称“无矾”,它们往往加入复合磷酸盐,也有的加入了国家许可的植物胶质和改性淀粉,还可以加入少量钙盐。

◆吃绿豆粉丝建议搭配其他食物

正因为豆类淀粉本身就有直链淀粉含量高、不易消化的特点,再加上进行了增筋处理,就更加不好消化了。对消化能力较弱的人来说,大量吃绿豆粉丝,会给消化系统带来沉重的负担。所以,除非你的消化系统特别强大,否则这种韧性太强的粉条、粉丝,包括魔芋粉丝,都不适合在饥饿时作为主食。先吃一些容易消化的食物,然后搭配着其他食物吃点粉丝,享受它们的滑爽口感,还是可以的,但千万不要当饭吃。

◆粉丝是低GI但不适合糖尿病人用来代替米饭

口感筋道的粉丝的确是低GI(低升糖指数),因为它不好消化,所以不会引起餐后血糖的快速上升,但是千万不要以为糖尿病人适合用粉丝替代米饭。

一方面,吃这种不好消化的食物,等于是变相饥饿,会造成营养不良。饥饿会导致低血糖,而低血糖是一种严重的应激,往往又会刺激糖异生作用,造成血糖的异常上升。

另一方面,病人长期吃难以消化而且营养价值很低的食物,会造成肌肉流失,血糖控制能力下降,疾病抵抗力打折,最后得不偿失。

顺便说一下,现在很多拉面、冷面、米粉、米线等都一味追求筋道,对消化不良的人是很不友好的。

据《北京青年报》

挑选酸奶要“五看”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

酸奶含有大量的益生菌和钙物质,有润肠通便、增强机体免疫力等作用。市面上各式各样的酸奶该如何选择呢?潍坊市人民医院临床营养科王娟给您支招。

看配料表 配料表中的第一位是最主要的成分。第一位是生牛乳,说明牛奶含量高,生牛乳含量越高越好,最好在85%以上,其余配料越少越好。当水在配料表第一位且没有其他乳制原料时,已经成了乳味饮料,不建议选择。

看真正的糖含量 “0糖”或者“无糖”并不意味着不含糖。选择无糖酸奶应该看是否符合无蔗糖、无代糖、无额外添加任何糖。按照国家标准,“0糖”或者“无糖”的定义是每100克或者每100毫升的食物中糖含量不超过0.5克。

看产品类别 凡是带有“风味”二字的基本不是纯奶,或多或少有添加剂。最好选酸乳或者发酵乳,这才是真正的酸奶。

看蛋白质含量 发酵乳蛋白质含量应≥2.9克/100克,风味发酵乳蛋白质含量则应≥2.3克/100克,低于此标准的就有可能是饮料。简单来说,蛋白质含量越高越好。

看储存条件 乳酸菌在低温条件下才能存活,应当首先选择冷藏酸奶。

收好这份安睡小贴士

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

俗话说“春困秋乏夏打盹”,立秋过后仍然暑热不减,不少市民难以获得高质量的睡眠。日前,记者采访了潍坊医学院附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅,提供了几个助眠好方法。

“生物钟”很重要 规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。尽量在同一时间睡觉和起床,可以有效调节身体的生物钟,提高睡眠质量。

创造良好的睡眠环境 进入睡眠状态后,身体会自然降温,如果房间里太热,睡眠时间可能会减少。在凉爽、温度适宜的环境中睡觉,会更好地入睡并保持最佳睡眠状态。

睡前不宜激烈运动 运动会产生热量,而身体需要降温以促进睡眠,所以避免在晚上睡觉前锻炼(晚间锻炼时间至少在睡前一个小时)。

助眠小贴士 晚饭要尽量早些,最好晚7时之前吃完。因为食物进入人体消化道后,大约需要经历2小时-3小时后才能被完全分解、吸收,不建议大量饮水,以免影响夜间睡眠质量。

一些食物有助于睡眠,比如核桃(含有褪黑素,可以调解人的睡眠深度)、牛奶(含有色氨酸,起到放松神经的作用)、葵花籽(含多种氨基酸和维生素,有镇静安神的作用)。

白天尽量忙起来,适当午休,时间不要太长。睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。

润肺健脾防秋燥

试试这些药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

初秋时节暑气未消,湿气未尽,燥气初显,容易出现咳嗽、感冒、泄泻等不适症状。潍坊市中医院临床营养科的专家推荐了四款养生药膳,养津液、防秋燥。

◆白果莲子炒鸡丁

用料:鲜白果8克、鲜莲子30克、鸡肉500克、蛋清80克、葱、盐、糖、淀粉、植物油适量。

做法:将鸡肉切成1.2厘米见方的小丁,放在碗内加入蛋清、盐、淀粉拌和上浆。白果去壳,下热油锅爆至六成热捞出,剥去薄衣待用。将炒锅烧热,放入植物油,待油烧至六成热时,鸡丁下锅,再放入白果炒匀,熟后捞出控油。锅中放少许油,放入葱段、料酒、盐、味精,倒入鸡丁、白果、莲子,颠翻几下起锅装盘。

功效:敛肺止咳、宁心安神。

◆百合杏仁枇杷粥

用料:杏仁6克,百合、枇杷果各10克,鸭梨1个、粳米30克、蜂蜜适量。

做法:鸭梨、枇杷果去皮及内核,杏仁去皮捣碎,百合洗净。砂锅中放入清水,加入粳米、杏仁、百合、枇杷果、鸭梨,大火开锅后转中火煮20分钟左右。

功效:滋阴润肺、降气止咳。

◆芡实糕

用料:芡实粉15克、糯米粉40克、黏米粉100克、白糖30克、枣泥100克、红豆沙50克、桂花粉适量。

做法:将糯米粉、黏米粉、白糖、芡实粉混合均匀,少量多次加水搅拌成半湿,手工充分搓粉至蓬松潮湿的粉状,加入枣泥与红豆沙,充分揉搓。在蒸笼下面铺一层糕粉,再铺一层桂花糕粉,上屉蒸40分钟。取出冷却后切块,放入冰箱内冷藏。

功效:温中止泻、健脾和胃。

◆胖大海桑菊茶

用料:胖大海3克、桑叶3克、菊花3克、甘草1克。

做法:所有用料放入保温杯中,加入沸水,闷泡20分钟后即可饮用。

功效:清热利咽生津。

此外,一些药食同源食材也可以多吃,如桑叶、薄荷、金银花、蜂蜜、山药、枸杞子等。