

春节零食 营养师推荐这十款

又到置办年货时，零食可少不了，但是糖果、巧克力、沙琪玛、蛋黄派、小麻花、果脯、蜜饯等，不是高油、高糖就是高盐，实在令人担忧。好吧，营养师今天就给大家推荐10款相对健康又好吃的零食。

西梅干

西梅，即欧洲李，相比其他水果，其山梨糖醇含量尤为丰富。将西梅晾晒干就是西梅干，这样山梨糖醇也可完全保留下来。

过年大鱼大肉吃得多吃得少，容易便秘，吃上三四颗西梅干就能缓解，因为山梨糖醇可将肠道外的水分吸入肠道里，保持大便畅通。另外，三四颗的能量也就几十千卡，负担也不重。

冻干水果干

冻干水果干，跟晾晒的比口感更清脆，跟油炸的比，能量更低，关键是低温真空的冻干工艺，可保留更多怕热的营养素。

有研究显示，冻干山楂片的果胶、总黄酮、维生素B1、维生素B2、维生素E等营养含量，都明显高于晒干山楂片，其中，每百克冻干山楂片的维生素C含量高达60.27毫克，是晒干片的6.6倍；而另一项研究则显示，冻干枣的维生素C保留率高达99.58%。除了各种营养可以得到更好的保留外，冻干也可以减少易挥发的芳香类物质的损失，也就是能保留更多食材本身的味道。因此，除了吃新鲜水果，吃冻干水果干也别有一番风味。

葡萄干

葡萄干不仅富含钾、膳食纤维，跟吐葡萄皮的葡萄相比，它还能吃到皮，让我们摄入更多的抗氧化成分，比如酚酸、黄酮、花青素。另外，葡萄干虽然很甜，但是血糖生成指数却不高，即使血糖高也可以吃。

春节期间吃饭时间可能不太规律，如果两餐之间饿了，来上一小把葡萄干，既补充了能量和营养，又享受了甜蜜，是个不错的选择。

板栗仁

板栗属于淀粉类坚果，可作为主食吃，跟糯米白面主食比，其钾、维生素C、膳食纤维含量都更丰富。另外，板栗还富含抗击慢性炎症的没食子酸，只不过它的能量较高，12个中等大小栗子的能量就相当于130克米饭。

无糖果冻

普通果冻的主配料是糖，比如葡萄糖浆、白砂糖，不仅能量较高，也容易升高血糖。用糖醇替代糖的无糖果冻，能量大概只有普通果冻的1/4，每百克所含的能量也不过二三十千卡，口感还Q弹，很适合想吃东西，又不想摄入太多能量时解馋。

跟无糖果冻口感类似，能量也不高的还有无糖龟苓膏，也可作为过年期间低负担的零食。

原味坚果

原味坚果是指没加盐、糖、油加工过的坚果，它们是优质脂肪和膳食纤维的良好来源，其中夏威夷果、山核桃、杏仁、开心果、巴旦木的脂肪酸还主要是单不饱和脂肪酸，就是橄榄油富含的脂肪酸，用这种脂肪酸替代部分饱和脂肪酸(猪肉、肥肉富含的脂肪酸)，有利于心血管健康。

不过，坚果的能量也高，中国居民膳食指南建议每天吃10克，大概是五六颗腰果的量。

风干牛肉干

风干牛肉干高蛋白低脂肪，又有嚼劲，如果春节期间肉吃得少，就推荐嚼点牛肉干。不过一定要选钠含量低一些的，市面上大多数风干牛肉干每百克的钠含量都上千毫克，也能找到四五百毫克的，还有不足100毫克的，选购时一定要看清营养成分表。

奶豆腐

奶豆腐高蛋白高钙，和披萨里用的奶酪一样，煎烤一下会拉丝，但是比奶酪脂肪含量低，也没有奶酪的苦味，因为它是制作奶皮子后的脱脂奶做的，另外它不像奶酪那样发酵周期长，所以产生的苦味物质少，口感更柔和。

奶豆腐奶香味十足有嚼劲，建议选原味的，煎时撒点黑胡椒粉，喜欢甜可以稍微撒点糖。如果平时喜欢吃奶酪，肯定就能接受奶豆腐，年货囤一些，牛奶喝不够，就来点奶豆腐，嚼着打牙祭还补钙。

鹰嘴豆

鹰嘴豆属于杂豆，富含膳食纤维，可以买即食的煮鹰嘴豆，口感软面，也可以买炒鹰嘴豆，口感酥脆。选购时，注意选配料里没有额外加油，营养成分表里钠含量也低的，嘎嘣嘎嘣嚼一把，能持续给身体提供能量，升血糖还不快，值得吃。

魔芋蛋糕

魔芋蛋糕因为添加了低能量的魔芋精

粉，所以能量比普通蛋糕低，如果配方里还不额外加油和糖，能量可能连普通蛋糕的20%都不到。另外，魔芋富含的魔芋葡甘聚糖还是一种益生元，可促进肠道益生菌增殖，有利于肠道菌群平衡。过年期间大鱼大肉吃得多吃得多，肠道菌群易失衡，魔芋蛋糕就是不错的选择。



蒸米饭巧搭配 能有效控糖

米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中，占据了相当重要的地位，一顿饭可以没有肉，但怎么能没有米饭呢？可是有一部分人却不敢吃米饭，毕竟米饭是高GI食物，容易升血糖。那么，生活中哪些做饭行为能帮我们控糖呢？

蒸米饭的这些改变能帮你控糖

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控糖。我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71-90不等，属于高GI食物。那么，我们要作出哪些改变才能有效控糖呢？



1. 米饭+杂豆 有研究发现，将黑豆、鹰嘴豆、芸豆、黑豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应，用扁豆替换一半米饭，可使餐后血糖反应下降20%。这是因为，杂豆属于低GI食物，抗性淀粉含量显著高于精白米，还含有丰富的膳食纤维、植物蛋白等成分，用它们来替代部分大米蒸米饭，能更好地控制血糖，有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。



2. 米饭+燕麦米 将全粒燕麦和去皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时，无论是常压煮制还是压力烹调，其GI值均显著低于白米饭。这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖，它属于水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀，吸水后还具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空的速度，减缓消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。



3. 米饭+玉米 玉米的GI值只有55，属于中等GI的食物，和高GI的大米混合能降低整体的GI值，有利于延缓餐后血糖的上升。同时，玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素、钾和钙的含量也不错。

4. 米饭+糙米 有学者在超重者中发现，吃糙米饭与吃白米饭相比，日平均血糖面积降低了19.8%，吃糙米杂豆混合饭降低了22.9%，且胰岛素敏感性均得到提高。与精米相比，糙米被种皮包裹，既能阻碍水分进入，也能妨碍淀粉粒膨胀，从而降低了糊化程度，而且糙米丰富的膳食纤维可以增强饱腹感、延缓胃排空，从而降低了餐后血糖反应。此外，籽粒外层较高的抗营养因子(植酸、多酚等)可能也是导致淀粉消化缓慢和血糖反应降低的原因。不过，需要注意的是，很多人吃糙米习惯先浸泡一夜，从控血糖角度考虑不太建议这样做。糙米提前浸泡一夜，会促进米的糊化，从而导致消化吸收率增加，其GI值可与米饭接近或相当，只需要在吃之前短时间浸泡1-2小时即可。

这样吃米饭控糖效果更好

1. 吃米饭搭配它们米饭+蛋白质食物：在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。米饭+蔬菜：蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地咀嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西红柿、冬瓜等茄瓜豆类蔬菜等都可以。



2. 餐前可吃它们每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50克可利用碳水化合物的白米饭作为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。结果显示：餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134-240克。

佳节注意科学 饮食谨防痛风

春节将至，各种美食轮番上阵，广大痛风患者也想在春节期间“放纵”一下。但对于痛风患者而言，如果“放纵”过度，随之而来的很可能是居高不下的尿酸和红肿热痛的大脚趾。风湿科专家建议，坚持低嘌呤饮食是有效控制疾病的基础，痛风患者应该做好科学饮食，健康过年。

一是要控制饮食。控制饮食是痛风治疗中的基础，痛风患者在任何时候都不能忽视及放松对饮食的控制，在春节期间也不例外。但控制饮食不等于也不能吃、那也不能喝，只是需要掌握原则，如聚会时不喝啤酒、不喝白酒、不喝浓汤，少吃牛羊肉等红肉，可适量吃一些鸡鸭等家禽肉、淡水鱼，可以喝点红酒，多喝苏打水，少喝果汁，多吃绿叶蔬菜、水果。实际上，有些荤菜非常适合痛风朋友解馋，对于这些荤菜可以不用忌口，如葱烧海参、凉拌海参、三丝拌海蜇、西芹炒海蜇、青蒜炒猪血、西葫芦炒猪血等。

二是定期复查尿酸。痛风患者治疗方案的调整、药物剂量的增减和种类的更改、治疗疗效的评价、病情轻重程度的判断都需要参考尿酸水平的变化，因此痛风患者应该详细记录自己的尿酸水平变化值。

三是规律服药。规律服药是保持病情稳定的基础。如果患者有外出游玩的计划，也要携带好必须服用的药物，同时携带一些消炎止痛药，若出现痛风急性发作，要尽早服用以减轻症状。

四是避免劳累，放松心情。春节期间是放松休息的好机会，但外出游玩、走亲访友也会花费不少精力，再加上交通拥堵、人流密集等因素，或多或少会导致不良情绪的出现，痛风患者应当及时做好调节，减少不良情绪对病情的影响。



教你4招 健康吃糖

在我们日常生活中，糖似乎是必不可少，也有很多人“嗜糖如命”，不过吃糖适量可以，糖吃多了可能会增加患癌症、糖尿病等疾病的风险。今天教你4招让你健康吃糖。

糖吃多了有很大危害

1. 增加患癌症风险 甜食与某些癌症虽没有直接关系，但它们却可能是癌症的潜在源头。糖吃得过多，会引起肥胖，而肥胖是多种癌症的诱因。

2. 增加营养不良风险

过多食用甜食，会使血糖升高，抑制食欲。让孩子不爱吃饭，导致优质蛋白质、维生素、碳水化合物等营养素长期摄入不足，可能会造成营养不良、发育迟缓。

此外，糖在体内的代谢需要消耗多种维生素和矿物质。因此，糖摄入过多，可能会造成维生素缺乏、缺钙、缺钾等各种营养问题。

3. 增加患心血管疾病风险

长期大量吃糖，过多的糖分会转化成脂肪储存在体内，容易造成肥胖，增加患心血管疾病的风险。

4. 增加患糖尿病风险

吃糖过多，不仅会引起肥胖，还会使胰岛素敏感性下降，从而增加患糖尿病的风险。80%~90%的二型糖尿病患者，都有超重、肥胖的现象。

5. 增加患近视风险

长期嗜甜的孩子，比一般的孩子更容易近视，而且近视度数增长更快。这是因为吃糖过多，会导致血糖增高，相应地降低体液的渗透压，使眼球内房水渗透到晶状体内，引起晶状体变形，屈光度增高，从而发生或加重近视。

6. 增加患龋齿风险

经常吃糖，会为口腔中的细菌提供一个良好的繁殖环境。这些细菌和糖分接触后，容易造成口腔中的酸性成分增加。牙齿经常受到酸性物质侵袭，容易引起龋齿和其他口腔疾病。

7. 增加患脂肪肝风险

糖转化成脂肪后，一部分藏在皮下，另一部分则会蓄积在脏器表面，不仅会造成脂肪肝，还可能造成脂肪肝、脂肪肝等。

8. 加速皮肤衰老

当我们摄取过多糖分的时候，容易增加体内的炎症反应，会对DNA、胶原蛋白的形成造成一定影响，使皮肤加速衰老。

做好这4件事，健康吃糖

一、控制糖的摄入量

根据《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议：每人每日添加糖摄入量不超过50克，最好限制在25克以内。

二、警惕食物中的隐形糖

1. 买零食看标签：有些零食吃起来不觉得甜，但其中添加的糖却不少。葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜和玉米糖浆都属于糖类，越是排在食物配料表前边的成分，其含量就越高。所以一定要学会看食物标签，这样的话，即使是包装食物中的隐形糖，也能被我们揪出来。

2. 做菜少用糖醋、红烧：烹饪时也要注意，尽量避免糖醋、红烧等方法。像糖醋排骨、鱼香肉丝都是高糖菜肴，一份中含糖量约为25~30克。另外，番茄酱、烧烤汁等调味酱，每百克也有15克左右的糖。

3. 打着“低糖”和“无糖”标签的食物要注意：

● **无糖食物中创造甜味的是人工合成甜味剂。**甜味剂不是营养素，不会产生能量或能量很低，但摄入过多甜味剂也会加重身体负担。

● **低糖食物，则要看看它有没有达到低糖标准(100毫升液体或100克固体中，糖含量低于5克)。**

三、吃完糖记得用清水漱漱口

四、增加运动量 糖进入体内会快速产生热量，如果某日摄入的糖较平日多，不妨增加运动量，把多余的热量消耗掉。

不是所有的糖都是“坏糖”

糖类是个大家族，有些糖吃多了对健康不利，有些糖却对健康有益，比如低聚果糖(FOS)。

低聚果糖(FOS)又叫果寡糖或是蔗果低聚糖，属于益生元的一种，是功能性低聚糖，也是一种比较好的水溶性膳食纤维。

经常摄入低聚果糖，可以帮助缓解和预防便秘、维持免疫力、平稳血糖、促进营养吸收、改善血脂代谢、防止肥胖。

这些食物中富含低聚果糖：燕麦、大麦、洋葱、大蒜、洋葱、香蕉等。

过年面食少不了 发酵主食营养高

“二十八，把面发”，春节的脚步越来越近了，家家户户都开始准备过年聚会的美食，其中各种美味主食是餐桌上必不可少的一员，尤其是各种造型和口味的发酵面食看起来让人垂涎欲滴。主食对人体非常重要，长期不吃主食的人皮肤会松弛垮垮、状态变差，还会有脱发、免疫力降低等问题。不过，生活中常吃的面食在加工过程中会损失很多矿物质和膳食纤维，营养大大下降。而有些朋友消化能力弱，也吃不了太多粗粮，若想要给主食增加营养，也可以选择吃点发酵食品，不仅

容易消化吸收，营养也不错。

那么，酵母、小苏打、泡打粉这三种常用发酵剂到底有什么区别呢？做面食选哪个比较好？

酵母本身富含多种维生素、矿物质适合肠胃差及老人人群 酵母是一种单细胞真菌，属于天然生物性膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类，它对面粉中的维生素还有保护作用。

酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体，这些气体会让面团膨胀、疏松多孔，做出来的面食也会更加松软好吃。它在发酵中生成的多种有机酸、醇、醛、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。

不仅如此，酵母还有助消化的作用。发酵后，面粉里影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解，从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且，酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。

所以，发酵过的馒头、面包更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子都可以适当吃些发酵面食。

少量小苏打蒸出来的面食不够松软还会破坏面粉中的B族维生素 小苏打即碳酸氢钠，属于碱性膨松剂，在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体，但相对酵母，二氧化碳释放较少，所以加量少时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了，食材会看起来发黄，而且还会出现苦涩的味道。不仅如此，小苏打还会破坏面粉中的B族维生素，使食物营养价值有所下降。



泡打粉发酵速度快但注意老式泡打粉含铅 泡打粉是一种复合膨松剂，主要成分是小苏打、酸性材料和玉米淀粉。

相比酵母粉和小苏打，泡打粉发酵的速度更快，而且没有温度要求。不过，一些老式泡打粉含铅，常用这样的泡打粉对身体不利，购买时可注意查看外包装配料表。

高油高糖类点不适合用小苏打、泡打粉 一般来说，酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。

酵母本身营养丰富，在发酵过程中又会增加营养，所以日常生活中，使用酵母面是不错的选择。

而高糖、高油类的蛋糕点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为，过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性，往往无法成功发酵(长期高糖高脂饮食也会抑制我们肠道内益生菌的生长)。

吃发酵面食会得胃病吗？对肠胃反而更加友好 有的朋友担心常吃发酵面食会得胃病，因为这类食品存在大量二氧化碳。

实际上，发酵面食中的二氧化碳达不到致病的量，相反，酵母发酵的面食对肠胃更加友好，胃肠功能低下的人可以适当食用。

常吃酵母发酵的面食会患痛风吗？酵母粉加入量不多仍属低嘌呤食物

单从嘌呤含量来看，100g酵母粉嘌呤含量为559mg，酵母粉确实属于高嘌呤食物。

但酵母粉的加入量通常是0.5%~1%，用酵母发酵的主食如馒头、大饼等，仍然属于低嘌呤食品，尿酸高的人也可以适量食用。

发面食物影响血糖吗？注意膳食营养搭配就可以避免

发面食物更好消化了，所以升糖的速度确实会更快一些，糖尿病患者吃发面馒头等食物时确实要谨慎一些，应注意整体一餐的科学搭配。

同餐应保证富含优质蛋白质的食物以及富含膳食纤维的蔬菜。主食也要注意粗细搭配，别光吃馒头，比如可以搭配点豆类、馒头里也可以加点粗粮粉，并注意把主食放在一餐的最后吃，同时控制好食用量，监测好血糖。

来源：新华网、人民网等