

“轻食”新宠燕麦片 这样吃更健康

燕麦片是公认的健康食品,作为一种低糖、低脂、高纤维的全谷物,近年来已成为备受关注的轻食界“新宠”。面对货架上琳琅满目的燕麦片产品,您知道该如何挑选,食用上又该注意些什么吗?四川省市场监管局邀请食品安全专家为您解答。

美味燕麦片有几种

不少消费者认为燕麦片就是麦片,其实两者并不能划等号。四川省食品检验研究院主任药师杜钢称,麦片是多种谷物片的统称,原料为小麦、大麦、大米、玉米等谷物,可能含燕麦,也可能不含燕麦;而燕麦片是以燕麦为原料,经加工制成。根据原料、加工方式等的不同,市面上的燕麦片分为纯燕麦片和复合型燕麦片两种。

纯燕麦片的原料只有燕麦,根据加工工艺和食用方式,分为煮食型燕麦片和即食型燕麦片两种。煮食型燕麦片是燕麦直接压片制成,只有煮熟以后才能食用;即食型燕麦片又称快熟型、冲泡型、免煮型燕麦片,是由燕麦经蒸煮或烘焙等熟化工艺加工而成,可以直接泡水或牛奶吃,也可经微

波炉加热后食用。

复合型燕麦片对燕麦的含量没有要求,只要保证燕麦是其中一种原料即可,可以添加纯燕麦片,也可以添加含有燕麦的复合麦片。通常,复合型燕麦片中还会添加水果干、坚果、酸奶块、植脂末、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。

相较于纯燕麦片,复合型燕麦片口味丰富,营养更均衡全面,但同时糖分、脂肪、热量等也大大增加。食用方式上,复合型燕麦片一般不需要蒸煮,既能当零食干吃,也可以直接泡水、泡牛奶或者拌酸奶吃。目前,市面上复合型燕麦片品种繁多,且常以“麦片”命名,如水果麦片、坚果麦片、酸奶麦片等。

特殊人群须留意

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天需要摄入50~150克全谷物。相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30~50克纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡,饮食更健康。杜钢提醒,特殊人群食用燕麦片时注意以下几点:

老年人、“三高”人群以及减脂人群推荐选择纯燕麦片。纯燕麦片属于低升糖指数食物,食用后血糖不会快速升高;富含膳食纤维,不仅能润肠通便,还可降低胆固醇;含可溶性膳食纤维β-葡聚糖,在肠胃中吸水膨胀,易于产生饱腹感,有助于控制食量。

肠胃消化能力弱的人群建议选择煮食型燕麦片。燕麦片中的膳食纤维不容易被

消化吸收,老年人、肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不宜食用过多,以免胃肠道痉挛或胀气。

有快速补充能量需求的人可选择复合型燕麦片。复合型燕麦片配料丰富、口味多元、食用方便,还能快速供能,是早餐或午后能量补给的不错选择,但由于其糖分及热量较高,不可贪吃。

麸质、乳制品以及坚果过敏人群建议谨慎食用燕麦片。燕麦中含有麸质蛋白,麸质蛋白过敏人群建议不要食用燕麦片。复合型燕麦片中可能添加有乳粉、坚果等致敏物质,对该类食物过敏人群建议避免食用,食用前应关注产品配料,以免误食过敏。(李建)

燕麦片如何 贮存更靠谱

燕麦片富含油脂、蛋白质等营养成分,开封后长时间放置容易滋生微生物,添加了坚果的燕麦片,与空气接触后容易氧化酸败,甚至霉变等。建议开封后尽快吃完,未食用完的应密封后存放于阴凉干燥处。

选购燕麦片牢记四要点

细心研究 配料表

通过配料表中燕麦片的排序位置或是含量标示了解产品的类型。燕麦片在配料表中的排序越靠前,表示添加量越高。标签上标注的配料种类越少,说明燕麦片越“纯”。

关注营养 成分表

消费者可以通过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群,更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量,以便根据自身需求科学选购。糖分不是营养标签的强制标示内容,有可能不会在营养成分表中标明,消费者可通过配料中水果干、白砂糖或葡萄糖浆等的添加情况大概了解产品糖分情况。

认真查看 生产日期

购买大包装产品时,尽量选择生产日期较新的,避免储存时间过长导致受潮、氧化酸败,进而影响产品口感和质量。

注意观察 产品外观

购买散装产品时,发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买,散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

这样补钙有风险

随着生活水平的日渐提高,钙逐渐成为广大消费者愈加重视的营养素之一。但是,目前大部分中国居民的钙摄入量依旧未达到推荐量。到底该如何科学补钙?谁需要补钙?补钙误区有哪些?补钙品要选什么样的?近日,江西市场监管局专门就此发布消费提示。

哪些人需要重点补钙

钙是人体必需常量元素之一,是骨骼和牙齿的主要构成成分。长期缺钙可致儿童佝偻病,中老年人骨质疏松等。但与此同时,长期钙的摄入过量,也会增加患肾结石的风险。《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐:18~50岁推荐摄入量为800mg/d,青少年、50岁以上的中老年人、孕妇(>12周)及乳母为1000mg/d。

补钙只是老年人的问题吗?当然不是,各个年龄段都需要预防钙缺乏。首先是青少年阶段,青少年处于生长发育高峰期,对钙的需求量更高,缺钙可能影响身高,甚至出现腿软、抽筋等轻度的钙缺乏症状。其次是孕产妇,胎儿骨骼形成所需要的钙全部来自母体,女性备孕时、孕期、产后,应额外补充钙,以满足宝宝和自身需要。再者是中老年人,老年人如果缺钙,则易诱发多种老年性疾病,引发骨折、骨质疏松等。

警惕餐桌上的补钙陷阱

骨头汤补钙?不少人对“骨头汤补钙,以形补形”的说法深信不疑,但实际上在家庭常用烹调方法下(如家用压力锅、瓦煲等),大多数钙都被“锁”在骨头里,很难溶解到汤中,汤里的含钙量约为1~1.2mg/mL,起不到很好的补钙作用。

豆浆是高钙食品?可替代牛奶?众所周知,牛奶是富含蛋白质,又能补钙的乳品,是名副其实的天然“钙片”,单从钙含量上来说,豆浆远不及牛奶。干黄豆中的含钙量为191mg/100g,大豆加水磨成的豆浆中含钙量为10mg/100g,而牛奶的钙含量约为110mg/100g。因此,单从豆浆中获取钙质远不如牛奶。

虾皮能补钙?虾皮中的钙含量很高,约为991mg/100g,但因其口感原因,我们日常饮食中摄入量较少。其次,虾皮中的钠含量更高,达5058mg/100g,不宜过多食用。

正确补钙方式

科学补钙首选食补。日常饮食中有很多食物都富含钙质,如牛奶、酸奶、奶酪等乳制品,都是补钙佳品,吃起来方便,钙利用率高,且含有维生素D等促进钙利用的因子。其次,卤水豆腐、石膏豆腐等豆制品也是钙和镁的来源之一,一些低草酸的绿色蔬菜如油菜、小白菜等也可以补钙。

还可通过钙补充剂辅助补钙。市面上常售的钙补充剂有有机钙(碳酸钙、纳米碳酸钙等)、有机酸钙(葡萄糖酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙等)、新型钙剂(氨基酸螯合钙、苏糖酸钙等),不同人群可根据自身情况选择购买。另外,维生素D在钙的吸收、利用过程中起着重要作用。

补钙并非多多益善,应避免一次补充过多。人体一次能吸收的钙不是无限的,单次剂量过高反而会会影响钙吸收,长期大剂量补钙(>2000mg/d),可能会增加肾结石甚至心血管疾病的风险。

(熊铮 朱海)