

挂面的“冤屈”

随着人们对健康饮食的关注度不断提高,挂面似乎成了养生话题中的“背锅侠”,常被贴上“高盐、低营养”的标签,甚至被简单地视为就是白面+高盐的组合食物。然而,事实真的如此吗?

实际上,目前市面上的挂面非常具有多样性,种类很多,不同类型的挂面营养价值和盐含量都有些差异。

误解一:所有的挂面都高盐

市面上的确有一些盐含量相对较高的挂面,你以为吃的是白面做的主食,其实是个隐性的“高盐刺客”。

比如某一款,钠含量高达1200毫克/100克,这就意味着吃100克挂面,将会摄入近3克盐,已经占到了每日盐摄入量的60%。很多人吃面还得配上偏咸一些的卤子,这一餐的盐摄入量就更高了,以至于全天的盐量较难控制在《中国居民膳食指南》推荐的5克之内。常吃这样的挂面,对心血管的健康不利。

但这并不意味着所有的挂面都高盐,目前市面上常见挂面的盐含量大多在每百克500~800毫克之间,折合成盐为1.25~2克/100克,如果在食用挂面时,注意避免其他高盐或含有隐形盐的食物,选对吃对搭配好,挂面也可以成为合理膳食的一部分。

我们在选挂面的时候细心一些,还会发现如今市面上已经有很多款低钠挂面(钠含量≤120mg/100g)以及几乎不含盐的挂面。比如一款电商平台销量还不错的0盐清水挂面,配料表只有小麦粉,钠含量为0毫克/100克。

所以,并非所有的挂面都是“高盐刺客”,担心盐摄入过高可以选择低钠挂面或者不添加盐的0盐挂面。即便是买到了盐含量偏高的挂面也没关系,煮面后不喝汤就能帮我们减少30%~50%的盐摄入量,横截面积越小的挂面,煮面时钠流失在汤里的越多。

误解二:所有的挂面都低营养

普通挂面主要提供碳水化合物,给人感觉没啥大营养,其实挂面的营养也并不单一,营养价值的高低取决于挂面的配料,目前市面上还有鸡蛋面、蔬菜面、杂粮面,甚至是强化了营养素的面条。

普通挂面:市面上最常见的挂面,主要原料是小麦粉,可以为我们提供较为丰富的碳水化合物和蛋白质,作为主食的面条更是身体能量的重要来源。

鸡蛋面:这是比较常见的挂面种类之一。如果在制作过程中加入较多鸡蛋,可以丰富面条的营养,增加蛋白质、维生素A、类胡萝卜素、磷脂等的摄入。并且,本身挂面的GI值就不算高,只有55~57,属于中/低GI的主食,如果加了鸡蛋GI值会更低,对控血糖较为有利。

不过,目前市面上的鸡蛋面大多鸡蛋添加量比较“可怜”,多在0.2%~0.6%之间。大家在选购的时候,要看清配料表,选鸡蛋位置靠前或含量相对较高一些的。

蔬菜面:蔬菜面大多颜色丰富,看着就能促进食欲,比如橘黄色的胡萝卜挂面、黄色的南瓜挂面、绿色的菠菜挂面、紫色的紫薯挂面等。

虽然蔬菜中怕热的维生素在挂面加工过程中会被破坏,但仍然能保留一些抗氧化成分、膳食纤维、矿物质等营养。要选蔬菜粉含量高的或营养成分表中膳食纤维含量较为突出的。

杂粮杂豆面:荞麦挂面、藜麦挂面、绿豆挂面等,可以增加全谷物的摄入,不仅含有更多的膳食纤维(≥6g/100g,可声称富含膳食纤维),还能提供更多的B族维生素、矿物质以及对人体健康有益的植物化学物,杂粮杂豆添加量高的挂面很适合需要减肥、控血糖和便秘的人群。

营养强化挂面:这类挂面在生产过程中,会人为添加钙、碘、铁、锌等营养素,消费者可以根据个人身体需求来选择。

比如强化了钙的挂面,吃100克挂面就能增加300毫克的钙摄入,可满足每日一般人群钙需求量的近38%,还是挺不错的。

挂面,作为中国家庭餐桌上的“常客”,几乎人人都吃过。然而,提到它,很多人第一反应却是“没营养”“盐太多”,甚至把它归为“不健康食品”。

但挂面真的这么不堪吗?

并不是,让我们揭开它的营养真相,同时了解如何健康吃面,以及煮一碗筋道美味的挂面的小技巧。

挂面没营养又高盐? 选对吃对搭配好才是关键

快手食谱

●加班族版

杂粮挂面+即食鸡胸肉/酱牛肉+焯水菠菜或胡萝卜丝

10分钟就能搞定,营养还算均衡。杂粮挂面GI值相对较低,能避免餐后犯困,影响工作;菠菜和胡萝卜都富含可保护眼睛健康的β-胡萝卜素,对每天面对电脑的上班族有益。

●控糖版

青裸面/燕麦面+鸡胸肉丝+黄瓜丝,低GI又清爽

营养均衡的同时,能摄入更多的膳食纤维,增强饱腹感,还能摄入β-葡萄糖,有助于平稳餐后血糖;黄瓜水分含量丰富,能为糖尿病患者补水。

●控血脂版

蔬菜面+空气炸锅豆腐+小炒香菇

低脂肪、高纤维,豆腐中的大豆异黄酮,以及香菇中的香菇多糖、香菇嘌呤都有助于降低血脂。

●宝爸宝妈版

儿童挂面(选强化营养素挂面)+虾仁泥+100%番茄酱

容易咀嚼和吞咽,虾仁富含优质蛋白质,番茄酱不仅富含番茄红素还促进食欲,强化营养素挂面可以补充更多的钙、铁、锌等营养,助力宝宝健康成长。需要注意的是,一定要选钠含量低的挂面。

一碗筋道好吃的面条是如何炼成的?

在厨房里,煮面条属于难度系数最低的了,即便是厨房小白,也能自己煮好一碗面。不过,这件看似简单事儿,其实也有技巧,能让煮出来的面条劲道爽滑、不粘不坨。

水量足

煮面的时候水量一定要多,能防止刚下锅的面条糊化粘连,也能稀释汤的淀粉浓度,使煮好的面条表面淀粉少,口感清爽。

水刚冒泡就下锅,小火慢煮

很多人习惯等水滚开的时候再放面条,这么做可能会导致面条粘连。最合适的时机是,水刚开始冒泡就把面条下锅,并顺着 一个方向搅动几下,大火转小火慢煮,等水沸腾了再加半碗凉水,水再次沸腾后继续煮三五分钟就行,这样面条不仅不会粘还熟得更快。

还有一种方法是:将面条煮

到半熟时捞出,过冷水降温使淀粉回生,促使淀粉分子重新排列形成更紧密的结构,冷却之后再继续煮就不容易煮烂,口感也比较筋道。

煮面水可以用来焯青菜,既省水又能增加蔬菜的摄入。

加“秘密武器”

加醋:在面条汤里加一小勺醋,可以去除面条的碱味,口感也更好。

加两三滴油:适当加少量烹调油,不仅能增加风味,还能让煮出来的面条不粘连。比如亚麻籽油、橄榄油、芝麻油、麻椒油等味道都不错。

另外,对于消化能力差和牙口不好的人群,比如小孩儿、老人、胃肠疾病患者等,可以延长煮面时间,让面条更软烂一些便于消化;但如果是需要控血糖的人群,就不宜煮太软,否则可能会明显升高餐后血糖。

健康吃面公式:6招解锁营养密码

一捧蔬菜

吃面加蔬菜不仅能增加维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化成分的摄入,也能增加饱腹感,让一碗简单的面条变得更有食欲。特别推荐菠菜、油菜、苜蓿菜等绿叶菜,双手一捧的量,煮好后约1~1.5拳头。

一个鸡蛋

一个鸡蛋可以提供约7克蛋白质,还含有维生素A、卵磷脂、类胡萝卜素、维生素E等营养,搭配面条一起吃,可进一步延缓餐后血糖。

一块肉

肉类不仅可以提供优质蛋白质,也含有B族维生素、铁、锌等营养,不过别吃多,0.5~1个鸡蛋大小的一块肉即可。

一拳头豆制品

如果不喜欢吃肉,可以放一拳头豆腐或干豆腐丝。豆制品不仅蛋白质含量丰富,还含有植物甾醇,对心血管健康有益。

控盐

对于盐含量不低的面条,最好别喝汤,也别搭配腐乳、鸡蛋酱、榨菜等盐含量高的食物。

(健康中国)