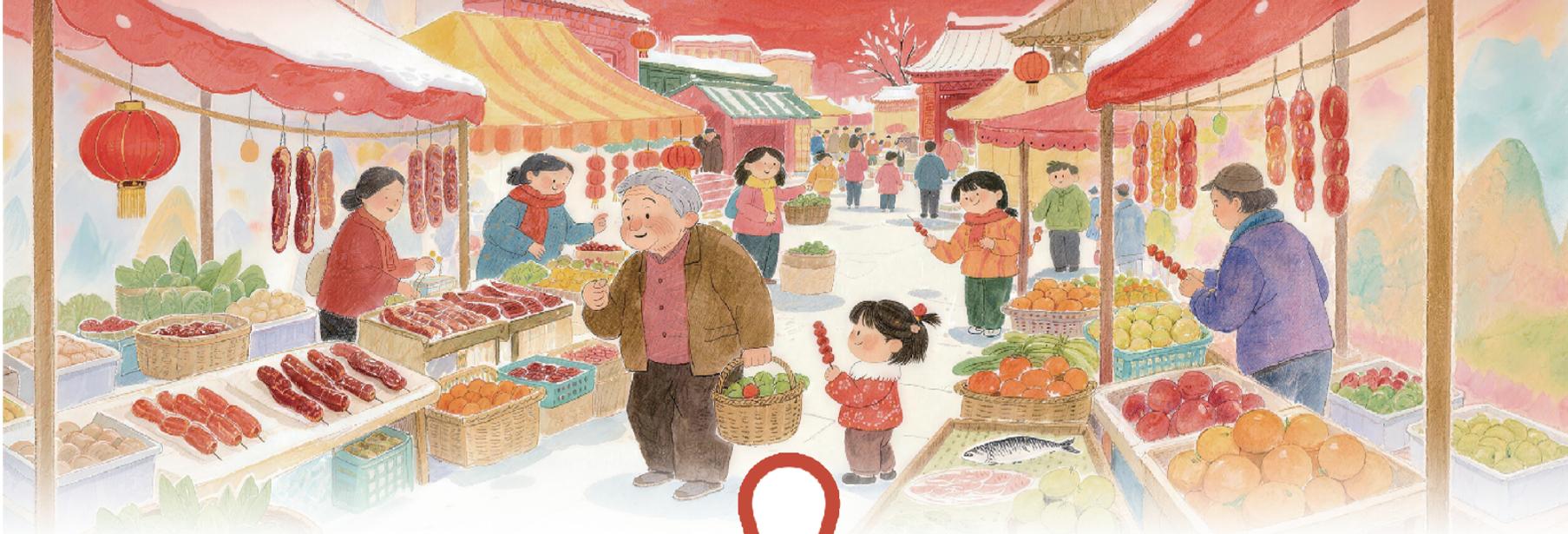


解馋不伤身 春节零食囤货指南来啦



新春佳节,走亲访友、休闲小憩、旅游度假之际,零食总能为生活添彩——既能带来曼妙的味蕾体验,还能帮助解压解乏。但零食犹如“双刃剑”,不少人都有“一旦开吃就停不下来”的困扰,还会担心长胖、影响代谢,甚至诱发血脂异常、高血糖、高血压等健康问题。

其实,科学食用零食非但无害,还能成为正餐的有益补充,关键在于选对种类、控制分量。下面为大家分门别类地推荐八类健康零食。这几类零食清洁卫生、补充正餐中易缺乏的营养素,且多无额外添加,是加餐的理想选择。赶快加入节前囤货清单吧!

水果类

低糖高纤 补充维生素

草莓。鲜美多汁,含糖量仅7.1克/100克,其维生素C含量是苹果的10倍。含有较高的膳食纤维,有助于维持血糖稳定。建议加餐5至8颗。

柚子。富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素及钙、磷、铁等,维生素C含量是柑桔的2倍、柠檬的3倍、苹果的10倍以上。注意西柚避免与他汀类降脂药、降压药、镇静催眠药、免疫抑制剂等同食。建议加餐1至2瓣(约100克/瓣)。

猕猴桃。富含维生素C和膳食纤维,能增强免疫力、促进肠道蠕动,改善便秘,含糖量较低,适合糖尿病患者。建议加餐1颗。

樱桃。含糖量10.2克/100克,富含钙、镁、钾、维生素C等矿物质,其中的花青素可改善胰岛素抵抗。建议加餐15颗左右。

苹果。热量52千卡/100克,含13.7克碳水化合物,富含多酚类活性物质(尤其是根皮苷),果皮中的膳食纤维利于血糖稳定、促进排便。建议带皮食用,每日1个。

蓝莓。富含维生素C、类胡萝卜素和多酚类化合物,对预防慢性非传染性疾病有益;花青素能保护视网膜微血管,预防糖尿病眼病。建议每次加餐20颗为宜。

雪莲果。含糖量仅3克/100克,富含低聚果糖,可调节肠道菌群、改善糖代谢,需注意与红薯区分。建议加餐30至50克。

流心冰柿。冷冻后的柿子,软糯香甜,兼具冰淇淋与果冻的双重质地,半解冻(0℃)呈沙质口感,完全解冻后糖浆流动性佳。富含维生素C和膳食纤维,但成品糖分浓度达35度以上,糖尿病患者慎食,每日食用量不宜过多。

坚果、种子类

优质蛋白+健康脂肪 护心健脑

杏仁。富含蛋白质、健康脂肪、镁、维生素E和膳食纤维,不饱和脂肪酸有利于

心血管健康,可改善血脂异常。建议每次加餐8至10颗。

扁桃仁(巴旦木)。含丰富不饱和脂肪酸、维生素E、蛋白质与膳食纤维,适量食用能稳定血糖、提供能量、增强饱腹感,还可降低胆固醇,适合减脂期。建议每次加餐8至10颗。

核桃。热量较高(普通核桃 646

千卡/100克,野生山核桃 616

千卡/100克),但富含不饱和脂肪酸、B族维生素、维生素E和矿物质,是 α -亚麻酸的良好来源,体内可转化为DHA,助力大脑健康。建议每次加餐2至3个。

榛子。热量561千卡/100克,富含优质蛋白(20克/100克)、维生素E及钾、钙、铁、锌等矿物质,矿物质含量高于核桃、花生,是极佳的矿物质膳食来源。建议每次加餐5至10个。

原味开心果。富含单不饱和脂肪、蛋白质和膳食纤维,有益心脏健康,能提供持久饱腹感。建议每次食用10至20克(约30粒)。

花生。又称落花生、长生果,富含优质蛋白、不饱和脂肪酸及维生素E、硒等抗氧化成分。生花生(574千卡/100克)比炒花生(589千卡/100克)热量低,建议生吃,每次15至18粒。

奶类及制品
补钙补蛋白 呵护肠道

无糖酸奶。含优质蛋白质和钙,饱腹感强,发酵后含益生菌,有益肠道健康。选购时需关注3个指标:蛋白质含量 \geq 2.3%,碳水化合物含量 \leq 9%至11%,添加糖 \leq 4%至6%。可搭配蓝莓、坚果食用,提升口感与营养。建议加餐1盒(300毫升

以内)。

纯牛奶。蛋白质含量平均为3%(属优质蛋白),每300毫升钙含量约320毫克,是补钙佳品;乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质吸收,热量54千卡/100毫升,可增强饱腹感、稳定血糖。高血脂人群可选择脱脂或低脂奶,同时需控制每日烹调油在25至30克,少吃油炸食品。建

议加餐1杯(约250毫升)。

奶酪。由原料乳经乳酸菌发酵、凝乳、排乳清制成,1千克奶酪约需10千克牛乳,蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素含量是鲜奶的7至8倍。多数乳糖随乳清排出,剩余乳糖发酵为乳酸,适合乳糖不耐受者和糖尿病患者。建议加餐20至30克。

谷类制品

选对种类 稳糖不升脂

苏打饼干。味道清淡、糖盐添加少,适合糖尿病患者,但热量高于馒头(100克约570千卡),需控制食用量。建议加餐3至5片。

全麦。黑麦面包比白面包更利于控制餐后血糖,尤其是酸面团发酵的全麦面包。糖尿病人群食用前需阅读食品标签,明确热量。建议加餐1片(能量 \leq 150千卡)。

燕麦脆。口感酥脆,蛋白质含量高,无反式脂肪酸,有黑巧、白巧等多种口味,适合减脂期代餐。建议加餐2至3片。

粗粮饼干。以全麦粉、燕麦粉为主要原料,富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,能提供持久饱腹感、改善能量代谢。建议加餐1至2块。

糯米饼。配料简单,由大米、植物油、干酪制品等原料制作而成,不含糖,口感蓬松,有多种口味,适合控制碳水摄入时垫肚子。建议加餐3至5片。

蛋类

平价营养王 饱腹感强

水煮鸡蛋。物美价廉,一个约含6至7克蛋白质、70千卡能量,饱腹感强。建议每日一个,蛋黄呈即将完全凝固状态时营养价值最佳。

鹌鹑蛋。可与鸡蛋按等重量替换,5个鹌鹑蛋替换一个鸡蛋。

肉类

高蛋白低负担 解馋又补营养

酱牛肉。富含蛋白质、血红素铁、锌、硒及B族维生素,能补脾胃、强筋骨、益气血。市售产品多高盐、高糖,建议自制,选择少盐无糖款。建议加餐3至4片(约15克/片)。

无糖鸡肉脯。蛋白质含量高、脂肪含量低,有嚼劲、保留原汁肉香,适合运动后补蛋白或下午加餐。建议加餐30至50克。

原切雪花和牛脆片。由澳洲和牛制成薄脆,富含蛋白质,适合喜爱肉食的人群。建议加餐30至50克。

(高春海 注册营养师)

这些零食
控制量有节制

适当选择的零食(每周不超过2至3次)。这类食物有一定营养价值,但添加了适量油、盐、糖,营养价值中等,包括盐焗坚果、茶叶蛋、蒜香青豆、香酥豌豆、水果干(葡萄干、芒果干等)、配料简单且糖油盐添加少的部分饼干等。食用时需注意控制分量,避免过量摄入添加剂。限量食用的零食(每周 \leq 1次)。这类食物营养价值低,难以补充人体所需营养,且含较高油、盐、添加糖,长期过量食用易引发健康问题,包括糖果、薯片、虾条、话梅、碳酸饮料等。建议仅作为偶尔解馋的选择,避免频繁食用。

议加餐1杯(约250毫升)。

经乳酸菌发酵、凝乳、排乳清制成,1千克奶酪约需10千克牛乳,蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素含量是鲜奶的7至8倍。多数乳糖随乳清排出,剩余乳糖发酵为乳酸,适合乳糖不耐受者和糖尿病患者。建议加餐20至30克。

新鲜蔬菜类

低卡高纤 无负担

黄瓜。含丰富膳食纤维,热量仅16千卡/100克,能增加饱腹感、促进胃肠蠕动,利于血糖和体重控制,常见品种有水果黄瓜、秋黄瓜等。建议加餐1根。

西红柿。富含维生素C(14.0毫克/100克)、多种矿物质及番茄红素(颜色越深含量越高),热量15千卡/100克,GI值(升糖指数)低、升糖慢,适合糖尿病患者,天然甜味可满足对甜食的需求。建议加餐1个。

圣女果。又称小西红柿、樱桃番茄,含糖量5.8克/100克,虽比普通西红柿略甜,但仍属低糖水果。钾、钙、硒含量显著高于大西红柿,富含番茄红素和维生素C,抗氧化能力强。建议加餐15至20颗。

大豆及杂豆类

低GI 高蛋白 控糖好帮手

豆腐干。有“素火腿”之称,富含蛋白