

选好春节零食 解馋不伤身

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含量是柑橘的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(尤其是果皮苷),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。

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。

坚果、种子类 优质蛋白+健康脂肪

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

新春佳节,走亲访友、休闲小憩、旅游度假之际,小零食既能带来美妙的味蕾体验,还能帮助解压解乏。但零食犹如“双刃剑”,一旦开吃就停不下来,可能会增加一些代谢负担和卡路里,所以,选对零食很关键。本期,营养师分门别类地推荐了八类健康零食,赶快加入节前囤货清单吧!

高春海(注册营养师)

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≥2.3%,碳水化合物含量≤9%至11%,添加糖≤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。

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,富含蛋白质(19.6克/100克),含大豆膳食纤维、大豆异黄酮等活性成分,能延缓葡萄糖吸收、增加饱腹感,口感Q弹有嚼劲。需选择原味或低盐类型,控制钠摄入。建议加餐30至50

克。

鹰嘴豆(桃豆) 富含优质蛋白(21.2克/100克)和膳食纤维,GI值(升糖指数)仅33,热量低、饱腹感强,有助于控制血糖和体重。建议选择水煮方式,避免油炸、盐焗。建议加餐20至30个。

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≤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。

裸米饼 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。

吃零食 控制量

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。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≤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。

据《北京青年报》

“咬春”吃这几种时令菜,营养又应季

立春是中国传统节气中最富有诗意和智慧的季节。立春又称打春、正月节。民谣所描述的“春日春风动,春江春水流。春人饮春酒,春官鞭春牛”,就是对立春时节民间百姓生活的生动描述。

立春这一天的饮食也与平时有所不同,杜甫在《立春》一诗中写到:“春日春盘细生菜,忽忆两京梅发时”。春盘是指五辛盘,将葱、蒜、韭菜、芸苔、芜荬等辛辣蔬菜拼盘,取迎新(辛)之意。

“咬春”吃春饼

吃春饼也称为咬春,可以说是全国通行的时令菜肴,历来有“春到人间一卷之”的说法。立春吃春饼不仅仅是一种习俗,更是一份精心搭配的均衡营养餐。它巧妙地将主食、肉类、蔬菜融为一体,与中国居民膳食指南中提到的“食物多样、荤素搭配”原则十分吻合。

饼皮可以选择全麦面粉,获得更多的B族维生素和膳食纤维;配菜品种可以多多益善。蔬菜要充当卷饼的

主力,将应季鲜美蔬菜集合起来,如韭菜、豆芽、葱丝、菠菜等。

时令蔬菜,营养丰富

豆芽是由大豆类(黄豆、黑豆、青豆)发芽而成的蔬菜。在发芽的过程中,大豆的营养和生物活性成分被激发出来,发生了显著变化。干豆几乎不含维生素C,但是发芽后,维生素C含量显著增加。豆芽中维生素B1、B2和叶酸的含量也在显著增加。黄豆发芽后还富含维生素K。豆芽富含可溶性和不可溶性膳食纤维,能促进肠道蠕动,对肠道健康有益。

韭菜被称为立春第一菜。民间有“正月葱、二月韭”的说法。初春的韭菜最为鲜嫩。祖国传统医学认为,韭菜辛温的特性有助于驱除身体内的寒气,促进气血流通,改善春困乏力。韭菜辛辣且纤维较粗,多吃可能引起消化不良和肠胃不适,肠胃功能较弱的人群不宜多吃。

菠菜是春季的“当家菜”,立春后上市的菠菜根红叶绿,十分鲜嫩,也是一年中口感最好、营养最丰富的时

期。中医认为春季宜养肝,而菠菜性凉味甘,有润燥、平肝的作用。焯菠菜的时候,不要去掉根部,因为菠菜根部的营养价值高于叶茎,含有更丰富的膳食纤维、维生素和矿物质,可以促进肠道蠕动,预防、缓解便秘。

营养升级这样做

要升级春饼的营养,除了将制作饼皮的面粉用全麦粉代替,还可以添加杂粮和杂豆粉。也可以通过增加豆腐丝、鸡肉丝的比例,减少酱肉、肘花等高脂肪肉制品的摄入。除了时令蔬菜,还可以增加彩椒丝、紫甘蓝丝,以丰富春饼的颜色和营养。卷春饼时,也别忘了加上葱丝,葱含有大蒜素等有益成分,用于开胃解腻,也是特别的推荐。

一张春饼,摊开的是新一年的期待;卷起来的是富含烟火气的日常。趁着阳光明媚,不妨多到户外,看春天一点点在枝头绽放。趁新鲜蔬菜陆续上市,丰富家里餐桌的颜色,让我们的餐桌也充满春天的气息。

据中国疾控中心微信公众号

