编辑：刘魏来 美编：李慧颖 校对：康欣瑞 茉茉 电话：(024)22834573 投稿信箱：lnlnbs@163.com

营养科医生支招选面包

近期，国家卫生健康委、市场监管总局联合发布的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》正式实施。随着新规落地，备受关注的脱氢乙酸钠被正式移出食品添加剂使用名单，其在面包、糕点等食品中的使用被全面禁止。新规落地后，消费者如何选购面包？专家给大家支招。

买面包小心“替代防腐剂”

长期大量摄入防腐剂脱氢乙酸钠存在潜在风险，如增加肝肾负担、影响肠道菌群以及对神经系统造成影响。专家建议，对于旧国标产品，在保质期内可安全食用，对于新国标产品，请认准无脱氢乙酸钠配方。

需警惕的是，在选购面包时，要小心“替代防腐剂”，即丙酸钙或山梨酸钾等，摄入过量，同样可能会影响营养吸收。同时，对于非正规厂家打着所谓“零添加”的旗号所销售的产品，要对其可信度存疑。

避开起酥油，优选现烤的

成分安全≠吃得健康！少吃防腐剂是好事，但关键还要看整体饮食结构。专家建议，在选购面包时，记住这几个要点。

配料表要“三看”。一看防腐剂：根据新规，2025年2月8日后生产的，脱氢乙酸钠必须禁止；二看糖油盐：避开“起酥油、人造奶油、果葡糖浆”，高糖油才是健康杀手；三看保质期：保质期超7天的面包，防腐剂可能是换皮登场。

优选“新鲜派”。现烤面包，保质期2~3天；冷冻面团烘焙，用低温代替防腐剂；酸面团或天然酵母发酵，自带抑菌能力。建议孩子及孕妇尽量选择无防腐剂、低糖的杂粮面包。对于糖尿病患者，要避开“伪健康”的全麦糕点，其中可能加入大量代糖和油脂。

首选真全麦面包

专家提醒，全麦面包≠褐色面包，也可能越吃越胖。市面上很少有真正的100%全麦面包，即便有，制作时加入的各种配料会使热量变高。真全麦面包，配料表第一位必须是“全麦粉”。对于减肥者来说，配料简单、少糖少油的面包更合适。

陈宇

饮食营养影响心理健康

食用健康饮食时，肠道分解食物，生成的短链脂肪酸有助调节免疫系统，保护心脏和大脑，对抗炎症。短链脂肪酸的抗炎作用很重要，因为炎症被确定为导致多种精神疾病的最大驱动因素之一。长期食用垃圾食品，肠道产生炎症，炎症会通过肠道和大脑相连的生态系统传播到大脑。

饮食影响心理健康的另一种方式是能改善或损害脑源性神经营养因子(BNDF)基因的表达，这种基因是对神经可塑性、学习和记忆起到关键作用的蛋白质。健康均衡饮食能增加BNDF水平，从而改善大脑生长和修复。

张悦

调味粉好处竟然这么多

除了酱油、醋、料酒等调味品，建议大家在厨房里常备以下几种调味粉，它们不仅能为食物增色添香，还能带来很多健康好处。

可可粉 可可粉是可可豆经过发酵、干燥、烤、磨等工艺制成的粉，富含多种植物化学成分，如花青素、酚酸、类黄酮等，具有很强的抗氧化活性，可降低心血管疾病风险。此外，可可粉含多种矿物质，如钾、镁、铁、钙等。需要注意的是，可可粉中含有一定量的可可碱，可能会影响睡眠，对此敏感的人要少吃。

肉桂粉 肉桂粉是用锡兰肉桂磨成的粉，跟我们炖肉常用的肉桂(又叫中国肉桂)相比，锡兰肉桂的皮薄一些，呈现出偏亮的黄棕色，几乎没有苦味，反而带有一点淡淡的甜味。无论哪种肉桂，都富含具有抗炎、抗氧化功能的多酚物质，对健康有多种好处。研究证实，肉桂能调节血糖，防止血管硬化，提高注意力，改善认知功能，降低糖尿病和心脏病风险。

抹茶粉 抹茶粉由优质绿茶研磨而成。抹茶粉富含茶多酚和儿茶素等抗氧化物质，有助于对抗自由基，延缓细胞衰老，保护皮肤免受损害。抹茶粉中所含的一定量的咖啡因，还能够帮助提高注意力和警觉性，增强思维能力。

这些调味粉虽好，但并不适合吃太多，建议每天的摄入量不超过5克。储存时一定要注意尽可能密封、避光、低温，因为它们容易吸潮和氧化。

张宏

黄豆芽和绿豆芽哪个更好

彭女士喜欢自己在家发豆芽，但有个问题一直困扰着她，于是打来电话咨询：黄豆芽和绿豆芽相比较，谁的营养更好？营养专家给出解答。

相比豆子，豆芽里膳食纤维、矿物质、维生素(尤其是维生素C)的含量有所增加，而且在发芽的过程中，豆类中的水苏糖等胀气因子也会减少，大大减轻了吃豆子放屁、肚胀的苦恼。

从营养方面来看，绿豆芽水分更足、热量更低，口感清爽，适合减肥吃。黄豆芽蛋白质、脂肪、碳水化合物都高一些，维生素、矿物质也多一点。如果从营养价值的角度看，黄豆芽会比绿豆芽高一些。

顾中一

患流感后应科学补充营养

一旦患了流感，身体内的很多营养会被消耗掉。因此，应及时补充一些营养。

蛋白质 在流感期间，每天的蛋白质摄入量可适当增加，以支持身体的修复和免疫系统的重建。例如，每日摄入豆类食品50克左右，各种肉类150~200克，再加300~500克奶制品和一个鸡蛋。

维生素C 若饮食中摄入的维生素C不足，黏膜屏障就会变脆弱，免疫反应能力下降，会导致流感恢复期延长，咳嗽、咽炎等症状持续。通常来讲，每天吃500克蔬菜、200~400克水果，即可满足日常维生素C的需求。患病后可在此基础上适当增加摄入量，建议多选择甜椒、猕猴桃等果蔬。

B族维生素 流感期间，B族维生素的需求较平时增加20%~50%，缺乏可导致抗体生成效率降低，疲惫感加重，恢复速度变慢。B族维生素常见于动物内脏、豆类、乳蛋类、粗粮等食物中。

梁伟芬

草饲肉、谷饲肉啥区别

近日，网络上关于究竟该选择草饲肉还是谷饲肉的帖子引发了人们的关注。那么，草饲肉和谷饲肉究竟有啥区别？

若牛在广阔的草场上放养，以牧草为食，慢慢长成了“运动健将”，其肉被称为草饲肉。若牛生活在围栏内，运动量偏少，主要以谷物为食，生长速度更快，其肉被称为谷饲肉。不同的饲养方式，造就了两种肉在营养、口感、味道上的差异。

从营养上看，草饲肉蛋白质含量更高，饱和脂肪酸含量较低，单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸含量较高，特别是欧米伽3脂肪酸含量显著高于谷饲肉，并且草饲肉的胆固醇含量低于谷饲肉。此外，草饲肉中β胡萝卜素和维生素E更多，这些抗氧化剂能够抵御自由基的侵害。

外观上，谷饲肉颜色鲜红，大理石状花纹更多，草饲肉颜色较暗，因为草饲动物的瘦肉中有更多氧化代谢酶和肌红蛋白，脂肪颜色也比谷饲肉黄，因为草料中含有大量的β胡萝卜素。草饲肉由于蛋白质含量高，质地较硬，口感更柴。谷饲肉脂肪含量高，因此质地更嫩，肉汁丰富。牛肉的独特风味大多是脂肪提供的，草饲肉中脂肪含量相对低，风味更淡。

在烹饪方式上，草饲肉更适合炖煮、红烧等，可以使其更多汁。谷饲肉则适合煎、烤等方式，可以突出其鲜嫩口感。

戴民慧

辽宁老年报社
辽宁省营养师协会 联办

特约编辑：左晓晶

本报地址：沈阳市沈河区北三经街51号 邮编：110014 全年定价：97.00元 订阅热线：024-22840795 广告热线：024-24085843 本报法律顾问：辽宁登科律师事务所 梁日馨律师
印刷：辽宁金印文化传媒股份有限公司 地址：沈阳市浑南新区世纪路4号 发行单位：中国邮政集团有限公司辽宁省报刊发行局 邮政投递查询电话：11185转0