

营养师分享健康零食清单

春节假期刚过,不少人还沉浸在年货零食的美味里。但零食犹如一把双刃剑,一旦吃多停不下来,容易带来长胖、血脂异常、高血糖、高血压等健康困扰。

其实,科学食用零食虽无害,还能成为正餐的有益补充,关键就在于选对种类、控制分量。注册营养师高春海为大家推荐了八类健康零食,这些零食是节后调整饮食、合理加餐的理想选择,不妨把它们列入日常清单,让您吃得安心又健康。

水果类:低糖高纤,补充维生素

草莓:鲜美多汁,含糖量低,富含维C和膳食纤维,有助于维持血糖稳定。建议加餐5至8颗。

柚子:富含维C、胡萝卜素等。但西柚要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。

猕猴桃:富含维C和膳食纤维,含糖量较低,适合糖友和便秘患者。建议加餐1颗。

樱桃:含糖量低,富含钙、镁、钾、维C、花青素,可改善胰岛素抵抗。建议加餐5至10颗。

苹果:富含多酚类活性物质,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C、多酚类化合物等,对预防慢性病、保护视网膜微血管有帮助。建议每次加餐20颗。

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,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):富含不饱和脂肪酸、蛋白质等,适量食用能稳定血糖。建议每次加餐8至10颗。

核桃:热量较高,富含不饱和脂肪酸,是 α -亚麻酸的良好来源,有益于脑健康。建议每次加餐2至3个。

榛子:热量低,富含优

质蛋白,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:有益于心脏健康,建议每次食用10至20克(约30粒)。

花生:富含不饱和脂肪酸及维E、硒等抗氧化成分。生花生比炒花生热量低,建议生吃,每次15至18粒。

奶类:补钙补蛋白,呵护肠道

无糖酸奶:有益于肠道健康,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 $\leq 11\%$,添加糖 $\leq 6\%$ 。可搭配蓝莓、坚果食用。建议加餐1盒。

纯牛奶:属优质蛋白,是补钙佳品,有助于稳定血糖。高血脂人群可选脱脂或低脂奶。可三餐都喝。

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、核黄素含量高。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,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、多种矿物质及番茄红素(颜色越深含量越高),升糖指数低、升糖慢,适合糖友。建议加餐1个。

圣女果:又称樱桃番茄,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C,抗氧化能力强。建议加餐15至20颗。

豆类:低GI高蛋白,控糖好帮手

豆腐干:富含蛋白质以及大豆膳食纤维、大豆异黄酮等活性成分,能延缓葡萄糖吸收。需选择原味或低盐类型,建议加餐30至50

鹰嘴豆:富含优质蛋白和膳食纤维,升糖指数低。建议水煮,避免油炸、盐焗。可加餐20至30颗。

谷类:选对种类,稳糖不升脂

苏打饼干、粗粮饼干:味道清淡、糖盐添加少,适合糖友,但热量高于馒头。建议加餐3片内。

全麦或黑麦面包:比白面包更利于控制餐后血糖。建议加餐1片(能量 ≤ 150 千卡)。

裸米饼:配料简单,不含糖,适合垫肚子。建议加餐3片。

蛋类:平价营养王,饱腹感强

水煮鸡蛋:物美价廉,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1个鸡蛋。

肉类:富含高蛋白,解馋又营养

酱牛肉:能补脾胃、强筋骨、益气血。市售产品多高盐、高糖,建议自制,少盐少糖。建议加餐3至4片。

无糖鸡肉脯:适合运动后补蛋白或下午加餐,可加餐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克。

提醒

下列食物不属于健康零食要限制摄入。

盐焗坚果、茶叶蛋、蒜香青豆、香酥豌豆、水果干等添加了油、盐、糖,营养价值中等,建议每周不超过3次。

糖果、薯片、虾条、话梅、碳酸饮料等营养价值低,长期过量食用危害大,建议仅作为偶尔解馋的选择,每周 ≤ 1 次。

陈晔



树莓叶茶降血糖

近期,英国雷丁大学研究团队的一项研究报告指出,饮用树莓叶茶能降低餐后血糖及胰岛素水平。在4个独立试验中,22名健康成年受试者分别摄入50克葡萄糖或蔗糖,并同时或不同时摄入10克树莓叶茶。研究人员在受试者空腹及摄入后15、30、60、90、120分钟测量血糖和胰岛素水平。结果显示,当受试者同时摄入树莓叶茶与蔗糖,在15分钟和30分钟时,餐后血糖水平分别显著降低1.19毫摩尔/升(降低25%)和2.03毫摩尔/升(降低43.57%);在15分钟、30分钟和60分钟时,胰岛素水平也显著降低。而摄入葡萄糖时则未见显著差异。

研究人员表示,饮用树莓叶茶有助减缓健康个体摄入蔗糖后的早期餐后血糖和胰岛素反应。这一作用可能是通过树莓叶含有的多酚类物质(特别是鞣花酸)实现的,其能抑制 α 葡萄糖苷酶和 β 果呋喃糖苷酶等碳水化合物消化酶的活性。

宁蔚夏

连吃两天燕麦降胆固醇

英国的一项新研究发现,代谢综合征患者连续吃两天燕麦,胆固醇水平就会显著降低。

德国波恩大学营养与食品科学研究所的研究团队,对68名代谢综合征患者展开了对照试验。参试者被随机分为三组:一组采取为期两天、每日摄入300克燕麦片(每餐100克)的高剂量短期饮食;二组则采取为期六周、每日摄入80克燕麦片(仅在一餐中提供)的中等剂量长期饮食;三组为无燕麦对照组。结果发现,与对照组相比,两天高剂量燕麦组总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)水平平均下降8%和10%,且降脂效果在停止摄入燕麦后仍持续六周。相比之下,六周中等剂量燕麦饮食对血脂的影响较为温和。进一步研究发现,两天高剂量燕麦组参试者血浆中的阿魏酸(FA)和二氢阿魏酸(DHFA)水平显著上升,而六周中等剂量燕麦组仅提升了FA水平。DHFA是FA经肠道菌群代谢的主要产物之一,前者与胆固醇降低呈强相关性。同时,两天高剂量燕麦饮食还重塑了肠道菌群结构,这一变化与胆固醇水平的降低呈现负相关。

研究人员分析,对于代谢综合征患者,短期高剂量燕麦饮食可能是一种快速、有效且可持续的改善血脂方法。

陈林烽

根茎类蔬菜可当主食吃

大部分蔬菜的碳水化合物含量较低,仅为2%~6%,几乎不含淀粉。然而,根茎类蔬菜的碳水化合物含量比较高,其中大部分为淀粉,相关蔬菜有鲜百合、芋头、荸荠等。吃了这些食物之后,需要相应减少淀粉类主食的摄入量。

张蓓

辽宁老年报社 辽宁省营养师协会 联办

特约编辑:刘丹

