

发酵主食营养高

酵母、小苏打、泡打粉选哪个更好?



主食对人体非常重要,长期不吃主食的人皮肤会松垮、状态变差,还会有脱发、免疫力降低等问题。不过,生活中常吃的精白米面在加工过程中会损失很多矿物质和膳食纤维,营养大大下降。而有些朋友消化能力弱,也吃不了太多粗粮,若想要给主食增加营养,也可以选择吃点发酵食品,不仅容易消化吸收,营养也不错。

那么,酵母、小苏打、泡打粉这三种常用发酵剂到底有什么区别呢?做面食选哪个比较好?

酵母本身富含多种维生素、矿物质适合肠胃差及老幼人群

酵母是一种单细胞真菌,属于天然生物性膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类,它对面粉中的维生素还有保护作用。

酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体,这些气体会让面团膨胀,疏松多孔,做出来的面食也就会更加松软好吃。它在发酵中生成的多种有机酸、醇、醛、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。

不仅如此,酵母还有助消化的作用。发酵后,面粉里影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且,酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。

所以,发酵过的馒头、面包更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子都可以适当吃些发酵面食。

少量小苏打蒸出来的面食不够松软还会破坏面粉中的B族维生素

小苏打即碳酸氢钠,属于碱性膨松剂,在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体,但相对酵母,二氧化碳释放较少,所以加量少时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了,食材会看起来发黄,而且还会出现苦涩的味道。不仅如

此,小苏打还会破坏面粉中的B族维生素,使食物营养价值有所下降。

泡打粉发酵速度快但注意老式泡打粉含铝

泡打粉是一种复合膨松剂,主要成分是小苏打、酸性材料和玉米淀粉。

相比酵母粉和小苏打,泡打粉发酵的速度更快,而且没有温度要求。不过,一些老式泡打粉含铝,常用这样的泡打粉对身体不利,购买时可注意查看外包装配料表。

高油高糖类点心适合用小苏打、泡打粉

一般来说,酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。

酵母本身营养丰富,在发酵过程中又会增加营养,所以日常生活中,使用酵母发面是比较好的选择。

而高糖、高油类的蛋糕点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为,过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性,往往无法成功发酵(长期高糖高脂饮食也会抑制我们肠道内益生菌的生长)。

吃发酵面食会得胃病吗?对肠胃反而更加友好

有的朋友担心常吃发酵面食会得胃病,因为这类食品存在大量二氧化碳。

实际上,发酵面食中的二氧化碳达不到致病剂量,相反,酵母发酵的面食对肠胃更加友好,胃肠功能低下的人可以适当食用。

酵母粉加入量不多 仍属低嘌呤食物

常吃酵母发酵的面食会患痛风吗?单从嘌呤含量来看,100g酵母粉嘌呤含量为



559mg,酵母粉确实属于高嘌呤食物。

但酵母粉的加入量通常是0.5%~1%,用酵母发酵的主食如馒头、大饼等,仍然属于低嘌呤食品,尿酸高的人也可以适量食用。

发面食物影响血糖吗?注意膳食营养搭配就可以避免

发面食物更好消化了,所以升糖的速度确实会更快一些,糖尿病患者吃发面馒头等食物时确实要谨慎一些,应注意整体一餐的科学搭配。

同餐应保证富含优质蛋白质的食物以及富含膳食纤维的蔬菜。主食也要注意粗细搭配,别光吃馒头,比如可以搭配点杂豆类,馒头里也可以加点粗粮粉,并注意把主食放在一餐的最后吃,同时控制好食用量,监测好血糖。

据《北京青年报》



盘点关于油的几个误区

“减油”是“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”,快来看看你还有哪些认识误区?

误区一

动物油没有植物油健康最好不要吃?

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油,常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等;常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。

植物油和动物油最大的区别在于,植物油不饱和脂肪酸含量比较高,动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸,可能增加血液中胆固醇含量,增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油,关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多,建议烹调油尽量选择植物油;如

果平时素食比较多,也可以适量使用动物油烹饪。

特别注意,要减少加工零食和油炸香脆食品摄入,常温下“脆”和“起酥”的食品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品,可能由棕榈油等制作。

油炸食品风味虽好,但是高温油炸会导致营养素损失、产生致癌物、难以消化、影响智力,增加罹患心血管病的风险,偶尔品尝一下,但不能经常吃,而且一次不宜吃得太多,吃完后应多吃富含维生素C或纤维素的新鲜水果、蔬菜。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐日常饱和脂肪酸摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

误区二

食用油只提供能量吃的量应该越少越好?

这个说法是不准确的,食用油除了提供能量,还有其他营养功能。食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯,约占食用油的99%以上,是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油(约10%)和脂肪酸(约90%)组成的。脂肪酸种类很多,不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同,营养也不相同,有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的,如亚油酸和α-亚麻酸,主要从植物油中摄入。

植物油不仅能为人体提供能量,而且在烹调中赋予食物特殊的色、香、味,增进

食欲,增强饱腹感,节省蛋白质,适量摄入能够满足生理需要,促进维生素A、维生素E等脂溶性维生素吸收和利用,对维持人体健康发挥重要作用。

因此,烹调油不是吃得越少越好,而应该适量摄入,《中国居民膳食指南(2022)》推荐的食用量是每人每天25~30克。

误区三

反式脂肪酸不好一点都不能吃吗?

脂肪酸包括顺式和反式两类,反式脂肪酸有三个来源:

1.来源于天然食物,如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品,植物油中也含有一定量的反式脂肪酸。

2.植物油氢化和精炼过程中会产生。

3.食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入过量会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险,但是一点也不吃几乎做不到,因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日摄入量不宜超过2克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门:

1.烹饪过程中控制食用油的使用量,避免油温过高和反复油炸煎炒。

2.购买包装食品注意看营养标签,尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

据《北京青年报》