



春节将至,年味渐浓,人们纷纷开始置备年货,准备热热闹闹地迎接新年。随着生活水平的显著提高,大家在选购美味年货的同时,更注重对健康的追求。本版推出“欢喜过大年 挑出健康果”系列专题,告诉大家如何挑选出健康又美味的糖果、干果和水果。

欢喜过大年 挑出健康果①

如何挑选美味糖果?

快过年了,家家户户都会准备各式各样的美味糖果来招待客人。超市里,琳琅满目、花花绿绿的糖果映入眼帘,那该如何挑选既健康又美味的糖果呢?

五大类糖果各有特点

糖果主要分为五类,分别是奶糖、硬糖、软糖、夹心糖和酥糖。

奶糖 奶糖是一种结构比较疏松的半软性糖果,含大量奶制品,耐咀嚼,口感柔软细腻。奶糖的外形多为圆柱形,也有长方形和方形。色泽多为乳白或微黄色。奶糖的平均含水量为5%~8%,还原糖含量在14%~25%之间。奶糖的含糖量和含脂肪量较多,多吃不易消化,影响食欲,不利婴儿的生长发育。

软糖 软糖是一种柔软、有弹性的糖果,有透明的和半透明的。软糖的含水量较高,一般为10%~20%。绝大多数软糖都制成水果味型的,也有一部分制成奶味和清凉味型的,其外形随成型工艺不同分为长方形或不规则形。不主张两岁以下的儿童吃软糖,因其易卡在咽喉或气管里会给儿童带来致命危险。

硬糖 硬糖是经高温熬煮而成的糖果。干固物含量很高,约在97%以上。糖体坚硬而脆,故称为硬糖,属于无定形非晶体结构,还原糖含量范围10%~18%。入口溶化慢,耐咀嚼,糖体有透明的、半透明的和不透明的,也有拉制成丝光状的。硬糖属于可能会引起宝宝窒息的危险食品,建议家长不要给宝宝食用。牙口不好的老年人也不适合吃。

夹心糖 夹心糖取各种风味的果酱,佐以糖料制得内馅,再用硬糖坯作外皮制成成品,皮脆内糯,水果风味独特,酸甜可口,为高档糖果之一。果酱夹心糖含水量较高,一般达20%左右。夹心糖含糖量比较高,不宜多吃。

酥糖 酥糖是中华特色传统名点之一,是春节应时糕点,由屑子和麦芽糖骨子组成。屑子是酥糖的基本原料,用面粉、棉白糖、熟纯芝麻仁、桂花等合制,麦芽糖骨子是麦芽糖酿制而成,经过原料配制、熬糖、拉糖、压糖等多道特殊的传统工艺精制而成,产品呈长条和麻将形,块型整齐,吃起来香甜可口,不粘牙不腻口,以其满口生香、细腻松爽的特点深受老年人的欢迎。

鉴别糖果好坏可看六点

消费者无法检验食品添加剂含量是否超标,所以在选购糖果时应从观感上引起注意。选择糖果不能只图好看、好玩,那些包装上没有明确的厂名、厂址和成分说明,颜色异常鲜艳的糖果最好不要购买。一般来说,鉴别糖果可注意以下六点:

外观 好的糖果色泽均匀,光洁平整,无裂纹,无残缺,无粘结,无杂质,透明度好;而劣质糖果色泽灰暗,有斑点。

状态 好的糖果包装完整,硬糖应坚硬而有脆性,软糖应柔软而有弹性,夹心糖应不露馅。所有糖果均不应黏牙、不粘纸。如果有发砂的情况,不宜购买。发砂是糖果中蔗糖溶化后重新结晶的现象,发砂严重时,糖果会成为松脆易碎的砂块。

气味 好的糖果具有纯净

香味。每一种糖果都有独特的香味,如果某种糖果失去了它本身固有的香味,则这种糖果就起了质的变化,消费者不宜选购。

味道 好的糖果甜味和顺、适中,无其他异味。乳脂糖、蛋白糖和巧克力糖应该口感细腻。而劣质糖果有焦苦味及其他不良滋味。

包装 品质优良的糖果,包装纸防潮性好,商标图案、糖名、厂名清楚,糖果包装严实、紧密、整齐,无破裂松散现象。

粒数 正规厂家生产的糖果,每千克都有一定的粒数,大小均匀。每千克100粒(块)以下的,允许差数2粒;100~200粒的,允许差数4粒;200粒以上的,允许差数6粒。如果购买的糖果粒数不符合上述数值,则表明其质量差。

吃糖果学问多

1. 吃糖果的最佳时间 营养学家说,上午十时左右和下午四时左右是食用甜品的最佳时间。此时间段适当品尝一点糖果,可以消除疲劳、调整心情、减轻压力。

2. 空腹时不要吃 空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收,会导致血糖短时间内快速升高。暂时性的高血糖会与体内许多重要组织中的蛋白质产生反应,使其受到损害,导致患慢性疾病的风险增大。

3. 睡觉前不要吃 晚上睡觉前吃糖果,糖分得不到消耗,容易形成脂肪。

4. 不要吃过多 吃糖果只能是“点”到为止,不可多食。每1克糖在体内经过氧化可产生16.5千焦耳热量,如果这些热量得不到消耗,就会转化成脂肪,增加人体重量。

5. 吃完糖果后要漱口 吃完糖果后记得要漱口,否则口腔里的细菌容易生长繁殖,会引起蛀牙和口腔溃疡。

6. 吃完糖果后多运动 如果每天糖果的食用总量超出了50克,我们可以尝试运动45分钟,这样能消耗多余热量,保持好身材。

海口经济学院 陶莎

口香糖怎么选?

1. 选择手感好,弹性、硬度适中的口香糖,不宜选用变软、受潮、变质的口香糖。咀嚼时,要体会口香糖的甜味是否纯正,有无苦味、怪味。

2. 根据自己的口感选择口香糖,对糖耐受程度不高的人可以选择无糖和低糖的口香糖。低糖、无糖的口香糖在甜味方面采用了一些没有热量的甜味剂取代了果糖和蔗糖。

3. 糖尿病患者应选择低糖或无糖的口香糖,空腹时最好不要嚼口香糖,否则容易引发头晕、恶心等不良反应。

此外,嚼口香糖要适度,感到咀嚼肌疲劳或口干时,应该停止咀嚼。餐后咀嚼口香糖的时间应不超过半个小时。儿童每天咀嚼口香糖的次数不要超过三次,过度咀嚼会使咀嚼肌紧张而导致晚上磨牙或睡眠质量差。

许风然

储存糖果两方法

很多人喜欢把糖果储存在冰箱,虽然糖果怕高温,但是长时间存放在冰箱中,糖果会吸收冰箱中其他食材的味道,使之变味。下面有两个存储糖果的办法,可以试试。

1. 铁盒存储 普通糖果可以存放在铁盒中,存储时间不要超过半年;而含脂肪、蛋白质较多的糖果也可以放在铁盒中,时间不要超过三个月。如果糖果出现返潮、酸败的现象,一定要扔掉。

2. 玻璃瓶存储 糖果怕热、怕潮,可以装入玻璃瓶中,在室内温度较低、不潮湿的地方存储。

小提示 糖果不宜放在阳光照射的地方,也不宜与含水分过多的食品同时存放。

小凡

