

教你搭配健康时尚的春节糖果盒

来缤纷年货节寻找记忆中的味道 糖果价格比超市便宜三分之一

买年货 红星

传统的中国年一向少不了年货的点缀,而伴随着中国年融入更多的时尚元素,一些新潮时尚的年货越来越受青睐。岁末,糖果作为每个家庭招待新年到访的亲朋好友的必备品又开始热销起来。今年糖果消费新趋势是什么呢?过年买糖果你赶上时髦了吗?选购糖果时应注意哪些事项?

营养师提醒,购置年货时,除了注重它们的特殊寓意,还应注意如何吃得更健康。瓜子、花生、巧克力、水果、再搭配上好的糖果,才算得上是一个健康的糖果盒。你家的糖果盒里都装上这些健康食品了吗?



1月20日,2014' 湖南(红星)年货购物节人潮如涌,市民正在选购糖果。

记者 童迪 实习记者 李健 摄

攻略 选对糖果有六招 健康甜蜜过春节

过大年,备年货,为了增加甜蜜的气氛,家家户户都少不了糖果。然而在食品安全堪忧的今天,选购糖果也要看眼力。如何购买优质糖果,辨别各种糖果的功效呢?这里提供了一些新年买糖果的小窍门与鉴别优质糖果的方法,供大家参考。买对了糖果,才能健康甜蜜过新年。

专家指出,由于消费者没有检验食品添加剂含量是否超标的功能,所以在选购糖果时应从感官上引起注意。特别是要提醒青少年,选择糖果不能只图好看,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】好的糖果色泽鲜明均匀,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,夹心糖不应露馅。所有糖果均不应不黏牙、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。严重的发砂,使糖果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很可能是因为变质了,消费者不宜选购。

【滋味】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,高级糖果有几层包装,包装精美。普通糖果的包装一般,只有一层包装,有的包装纸上甚至没有厂名,质量很差。

【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,允许误差2粒;100-200粒的,允许误差4粒;200粒以上的,允许误差6粒。如果购买的糖果粒数不符合上述数值,则其质量差。

【消费趋势】如今买糖果更注重健康、低糖

“现在不比以前了,记得我们小的时候,也没啥不同的口味,偶尔有一块白糖吃就是件特别幸福的事,哪像现在,这么多品种、口味。我们家儿子和媳妇都挑得很,一般的还不吃,就爱吃奶片糖,说营养价值高。”1月20日,在红星年货节买年货的王娣指着刚买的一大包糖告诉记者,现在的年轻人吃糖也越来越讲究。

事实上,随着人们生活水

平的提高,对于吃穿用越来越讲究。而作为一种大众化的休闲食品,糖果的消费需求不仅逐渐呈现多样化,而且正向低糖、健康的趋势发展。

“现在的人注重健康,吃糖以低糖、休闲为主。我们这里的牛轧糖和燕麦糖以及黑糖话梅就卖得特别好,营养价值高嘛。别看我们这个展位面积才几平方米,每天的营业额在6000元左右,还不错。”邓老板是中意糖果长沙经销商,

第一次参加年货节就尝到了甜头。

记者随机采访了逛红星年货节的20名消费者,其中65%的人表示选糖果会首先考虑营养价值;35%的人先考虑口味。

“还是会先看营养价值和保健功能,现在糖尿病、高血压、‘三高’的人太多了,吃太多糖也不好。我一般吃薄荷糖,能清新口气,提神醒脑,有利于口腔健康。”有消费如此表示。

【畅销品类】奶片糖、薄荷糖、黑糖话梅糖最受宠

在本届红星年货节上,记者了解到,高乳制品含量的牛奶糖、无糖糖果、薄荷口味的功能性硬糖等品种的糖颇受消费者喜爱。

“我们这的牛初乳奶片糖很受市民的喜欢,奶片糖营养价值高,和牛奶差不多,补钙。不仅小孩,很多大人也喜欢吃。”北京展团的负责人牛先生告诉记者。

事实上,牛奶糖产品一直深受消费者的喜爱,在中国市场上畅销了几十年。近两年,奶糖的消费又掀起了一个高潮。究其原因,高乳制品含量富有营养一直是此类产品畅销的重要原因。

而主要针对成人的薄荷口味的功能性硬糖近两年也是强劲增长。由于有清新口气、提神醒脑的作用,尤其是近年来流行在此类产品中添加中草药及其他一些活性成

分,颇受生活紧张的上班族们的青睐,也对一些小病如喉咙疼痛干涩、咽喉炎等有一定的治疗效果。

除此之外,老少皆宜的黑糖话梅糖也是畅销品之一。“女性吃了,补血、排毒,对皮肤好;不加糖精,小孩子吃也不会长蛀牙,而且黑糖含有较多的铁、钙、钾、镁等矿物质,具有很高的营养价值,有利于人体酸碱平衡。”学医的胡女士就对黑糖话梅糖情有独钟。

【年货节优惠】价格比超市便宜近三分之一

除了品种齐全,价格优惠也是此次红星年货节最大的看点。

北京展团的奶片糖就因“便宜”受到市民哄抢。“奶片外面卖15元一斤,牛奶软糖卖十八九元一斤,这里全部只要10元一斤。便宜这么多,当然愿意在这买。”正在置办年货的刘女士称。

在阿尔卑斯糖专卖区,记者看到赫大的“买三斤送两斤”的字样。“我们这卖19.9元一斤,比外面便宜了将近10元一斤,而且现在在推‘买三斤送两斤’的活动,相当划算。”该区负责人介绍。

而湖南本土品牌中意糖果不仅品种繁多,价格也相当实惠。“超市一般卖17元一斤,现在我们为了回馈三湘父老,全场9.9元一

斤,都是厂家直销。”长沙经销商邓老板表示。

除此之外,雅客燕麦巧克力从24.8元一斤直降到17元一斤;嘉士柏牛轧糖18.8元一斤,比外面超市便宜了近10元一斤。

据记者调查统计,红星年货节的糖果整体上比外面超市便宜近三分之一。

■三湘华声全媒体记者 肖志芳

健康饮食Tips

水果、酸奶可分解多余糖分

甜点的蔗糖含量比较高,在人体里很容易分解成葡萄糖,导致血压增高,高血压、糖尿病人应尽量少吃。另外,甜食在人体里利用不完全时,很容易转化成甘油酸酯,甘油酸酯过高的人士要慎吃。肥胖人士在进食一日三餐之后再吃这些零食等于火上加油,对瘦身或者保持健康的益处不大。

有专家提醒,搭配水果、酸奶或者蔬菜有助于避免过于甜腻。由于水果里面含有丰富的膳食纤维,酸奶里面含有益生菌,它们可以把甜食里我们不需要的成分清理掉。健康食品和不健康食品综合进食,可以起到中和作用。