

挑选年货，除了挑爱吃的，更要挑健康、营养的。本版特别推出《独具慧眼挑年货》专题，带您及家人挑好零食和厨房常备食物，过一个健康吉祥年。

——编者

独具慧眼
挑年货(上)

选对零食 为健康加分

一 牛奶怎么选？

要点一：看看包装上的蛋白质含量 不要被乳饮料蒙蔽，可以通过看配料表来辨别，乳饮料的第一位原料是水，第二位才是牛奶。营养素含量一栏，蛋白质浓度大于等于1%的是乳饮料，真正的牛奶蛋白质含量必须大于等于2.9%。

要点二：按用途选包装 购买牛奶时，需冷藏保存的选软袋奶、屋脊纸盒奶，不用冷藏保存的选枕袋奶、方盒装奶，主要是看自己的方便。

二 酸奶怎么选？

要点一：尽量选购新出厂的酸奶 如果放在4℃下，酸奶的保质期是21天左右。10天之后乳酸菌的总数就会下降一个数量级。购买酸奶应当尽量选择1周内出厂的酸奶。

要点二：尽量选购纯酸奶 纯酸奶就是除了牛奶(奶粉)、发酵剂、糖外，什么也不加的酸奶。

要点三：选购含保健菌的酸奶 有的酸奶中加了嗜酸乳杆菌或者双歧杆菌，这些酸奶一般都具有更强的保健作用，对于调整肠胃功能，促进消化、减轻肠道感染都有更好的作用。

三 坚果怎么选？

坚果富含维生素E，钾和镁含量特别高，微量元素丰富，所含油脂质量也不错。每天用一勺果仁替代其他含油脂的食品，对于降低心脏病风险、控制血压、预防大脑衰老、改善肠功能都有好处。

要点一：按新鲜度选 坚果富含脂肪，容易出现脂肪氧化。发生脂肪氧化的坚果一定不能吃，因为脂肪氧化是自由基反应，会促使人体衰老。如果有霉味就要扔掉，其中可能有黄曲霉毒素，这是一种致癌物。加工后的坚果更容易氧化变质，加上坚果类食品是常温销售，保质期长达10个月以上，最好看看出厂日期，买最新的产品。

要点二：烹调得当 烤得太干、炒得太过、太咸或经过油炸都是烹调不当。油炸破坏其丰富的维生素E和B族维生素，又损失其中的好脂肪，抹杀坚果对心脏的好处。对口腔溃疡、咽喉发炎、咳嗽有痰的人更不宜。所以，最好买新鲜生果仁，或者只经过轻微烤制的果仁，尽量保留它天然的成分。

四 巧克力怎么选？

要点一：买黑色巧克力 颜色越深越好 可可粉是黑褐色，比白巧克力中含有更多的抗氧化物质，而且颜色越深可可粉也越多。

要点二：买可可含量超过60%的巧克力 市售巧克力可可成分都偏低，含糖量高达50%，味道甜美细腻，却谈不上健康功效。一些大超市能买到可可含量65%~90%的黑巧克力，这样的巧克力苦涩味重，甜味很淡，甚至完全不甜。

要点三：买甜味淡而苦味浓的巧克力 可可粉中味道苦涩的多酚成分是巧克力健康效应的源泉，含糖过高妨碍可可粉的健康作用，巧克力之所以贵，在于里面的可可粉，不在于所含的糖和牛奶。

要点四：买不含“代可可脂”的巧克力 可可脂是巧克力中成本最高昂的原料。这种来自于可可豆的脂肪具有奇妙的口感，可可脂含量越高，巧克力的口感就越香醇柔美。目前人们已经能够用氢化的方法，把成本低廉的植物油变成口感近似于可可脂的“代可可脂”。一些低档巧克力，包括大部分巧克力糖，都喜欢加入一些代可可脂以降低成本。而代可可脂不仅没什么营养价值，而且含有“反式脂肪酸”，对心脏有害。

五 果干和蜜饯怎么选？

在甜味食品当中，水果干一向受到青睐，它们是矿物质和膳食纤维的好来源。中国传统高营养水果干首推干枣，它被中医所推崇。其中的钾、镁、类黄酮、维生素C等指标在果干当中位列前茅。还有柿饼和桔饼，以及山楂干，都是有中国特色的水果干，它们的营养价值和保健价值都不错。

要点：选购水果干而不是果脯蜜饯 人们很容易把水果干和果脯蜜饯弄混。水果干是水果干制而成，浓缩了其中的多种营养成分，它们不加一点糖，也不含有添加剂。而果脯和蜜饯要加入大量的糖来煮制。果脯只含糖，而蜜饯除了糖还含有不少盐和添加剂。成人可以偶尔食用，但注意不应让孩子过多食用。

六 中式面食怎么选？

要点一：不要过分洁白 颜色白，代表磨得精，表层营养物质损失70%；还有可能是超量添加氧化剂“过氧化苯酰”，加到国家许可量



的两三倍，或者用硫磺熏蒸，破坏食品中的维生素，带来安全隐患。

要点二：不要口感太好 明矾和硼砂能增加面的筋力和弹性。添加明矾的拉面韧性特别好，添加明矾口感特别爽滑。很多泡打粉里都有明矾，而油条、油饼、薄脆、玉米饼之类都加入了泡打粉。明矾含有铝，多吃会损害神经系统和心血管系统，硼砂则有明显毒性。

要点三：不要买油炸面食 高温会破坏绝大部分维生素；面粉善于吸油，油炸食品热量超高容易导致肥胖；油炸食品一天都不换油，油中会产生大量的致癌和有毒物质。

要点四：尽量选全麦和杂粮面食 全麦馒头、窝头或者添加了玉米粉、豆粉、燕麦粉等杂粮豆类的面食营养价值更高，膳食纤维丰富，对于糖尿病患者来说还能延缓血糖上升。

七 面包怎么选？

要点一：面包中脂肪最高的是丹麦面包或起酥面包 它们的特点是要加20%~30%的黄油或起酥油，这样能形成特殊的层状结构，常常做成牛角面包、葡萄干面包、巧克力酥包等，口感酥香柔软，非常美味。但其饱和脂肪太高，且含有对心血管健康极其有害的反式脂肪酸。

要点二：辨别全麦面包 一般面包是用白面粉做的，质地柔软细腻，容易消化吸收，膳食纤维含量低。所以哪怕是无甜味的白面包，糖尿病患者吃后血糖也会迅猛上升，速度不亚于白糖。全麦面包和全麦馒头是用没有去掉麸皮和麦胚的全麦面粉制作的，它富含B族维生素，纤维较多，能帮助人体清除肠道垃圾，还能延缓血糖上升。

深圳市中医院营养科
营养医师 曾瑶池

文明潇湘 爱卫同行

取快递 做好个人防护

疫情期间通过快递来进行采购、物流是减少人员聚集的好办法。要提醒大家的是，在收取快递时应做到个人防护、无触碰配送和及时清洁消毒。

1. 取件前 出门前应做好个人防护，佩戴好口罩，有条件的佩戴一次性手套，建议携带75%酒精或含氯消毒剂（如84消毒液）的消毒喷壶或纸巾。需要当面签收时要自带签字笔。

2. 取件时 取件期间应做到无触碰配送并避免人员聚集。推荐通过快递柜收取快递，既节约快递人员的时间，又避免了人员面对面接触。无论是签收或是排队时，都应和快递员及其他人保持1米以上的安全距离，避免人员聚集。

3. 取件后 取件后应立即对快递包装进行喷洒消毒。如若没有消毒工具，最好是戴上一次性手套或者垫一层纸巾，避免直接用手接触。快递建议尽量就地拆封处理，拆封后做好手部消毒再取出物品，尽量不将快递外包装带回家中。

4. 回家后 只能回家拆封的快递回家后及时拆封，将消毒后的包装按照生活垃圾处理要求尽快妥善处理。全部完成后用肥皂液或洗手液在流水下洗手或使用手消毒液做好手部的清洁消毒，消毒前不要用手擦汗或触碰眼、鼻、口。

安全收取可以防患于未然，让我们一同科学防控疫情，安全购物，开心过年！

吕晓艳