

# 珍珠奶茶中的“珍珠”到底是啥？ 营养专家教你“喝”出健康

珍珠奶茶，是一种由茶、牛奶、甜味剂和木薯珍珠制成的饮料。尽管它口感独特、广受欢迎，但过量饮用可能导致糖尿病和肥胖等健康问题。那么，珍珠奶茶中的“珍珠”到底是啥？如何“喝”出健康？

## 珍珠奶茶的成分

珍珠奶茶中的珍珠是由木薯淀粉制成的，这些珍珠经过加水和糖的处理，变得富有嚼劲。一杯珍珠奶茶通常含有数十颗木薯珍珠。此外，珍珠奶茶还包括泡茶或浓缩茶、牛奶和甜味剂。常用的茶类有红茶、茉莉花茶和绿茶，这些茶叶富含多酚，这些植物化合物可以作为抗氧化剂，帮助保护细胞免受损害，并有助于降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。有些茶类，如红茶，还含有咖啡因，咖啡因有助于提高警觉性，帮助保持清晰的思维。

## 珍珠奶茶存在的风险

珍珠奶茶的营养成分因所用成分的不同而异，例如添加的牛奶和甜味剂的种类会影响营养价值。一般来说，一份490毫升的珍珠奶茶含有约270卡路里的热量、7克脂肪、45克碳水化合物（其中35.8克是添加糖）和6克

蛋白质。高糖和高热量是珍珠奶茶的一大特点，尤其是它的糖含量通常超过每日推荐摄入量，过量摄入会增加患糖尿病和肥胖的风险。

此外，珍珠中有时会使用瓜尔胶作为添加剂，它是一种纤维，主要用于让珍珠更加黏合。但如果摄入过量且水分不足，瓜尔胶可能会导致便秘。

## 更健康的选择

适量饮用珍珠奶茶是没有问题的，但为了降低健康风险，可以尝试做出一些更健康的选择。例如，可以少加一些珍珠和甜味剂，以减少糖的摄入量。

为了享受茶的好处，不妨尝试不加珍珠的茶饮，如红茶、茉莉花茶或绿茶，并加入少量蜂蜜增加风味。抹茶也是一种不错的替代品，富含抗氧化剂和咖啡因，加入牛奶可以得到类似于珍珠奶茶的奶油口感。



## 喝奶茶小贴士

1. 少加配料 减少珍珠和其他额外配料的添加，降低糖分摄入。
2. 选择低糖替代品 选择天然甜味剂，如罗汉果、甜菊糖或雪莲果糖浆，以减少添加糖的使用。
3. 选择非乳制奶 杏仁奶、燕麦奶和豆奶等替代品热量较低，有助于降低整体热量摄入。

国家公共营养师 宁继艳

## 想要减肥又不流失肌肉？ 多补充高蛋白低脂肪食物

蛋白质、脂肪和碳水化合物是维持人体健康的重要营养素。蛋白质有助于构建和维持肌肉和骨骼，脂肪则可以隔热，并帮助吸收维生素A、D、E和K，而碳水化合物则为身体的细胞、组织和器官提供能量。

在实现健康目标时，平衡这些营养素的摄入可能具有挑战性，尤其是在减肥的同时保持肌肉质量的情况下。高蛋白、低脂肪饮食既有助于减肥，还能保护肌肉和促进新陈代谢，是实现健康目标的理想选择。

以下是几种富含蛋白质且脂肪含量较低的食物，它们可以成为您日常饮食中的绝佳补充。

1. 脱脂或低脂牛奶 牛奶是蛋白质、钙、维生素D等多种重要营养素的良好来源。牛奶不仅能促进肌肉和骨骼健康，还能支持免疫系统。脱脂或低脂牛奶是减少脂肪摄入的理想选择，可搭配谷物食用。



2. 豆类 豆类富含植物蛋白和膳食纤维，有助于控制体重并降低心血管疾病的风险。可以将豆类添加到炖菜或沙拉中，作为丰富的蛋白质来源。

3. 藜麦 藜麦是一种全谷物和植物蛋白的结合体，同时不含麸质，富含多种维生素和矿物质。藜麦可以作为沙拉的基础，也可以用于制作健康的早餐粥。

4. 鸡蛋 鸡蛋是蛋白质、维生素和矿物质的重要来源，适量食用鸡蛋对心脏健康无害。

5. 瘦鸡肉 瘦鸡肉是富含蛋白质的理想肉类选择，特别是去皮的鸡胸肉和里脊肉。烘烤或烧烤鸡肉可以保持低脂，适合搭配蔬菜沙拉食用。

6. 瘦猪肉 瘦猪肉，如里脊肉和腰肉，是优质的蛋白质来源，同时脂肪含量较低。避免煎炸猪肉，选择烘烤或烧烤等健康的烹饪方式。

7. 虾 虾不仅富含蛋白质，还是低脂食物，尤其富含欧米伽3脂肪酸。可以将虾炒菜或搭配米饭和意大利面食用，是健康饮食的好选择。

不同人的蛋白质、脂肪和碳水化合物需求各不相同，取决于年龄、体重和活动水平等因素。一般建议蛋白质占每日热量的10%~35%（每日摄入量为每千克体重0.8克，这是防止蛋白质缺乏的最低限度，每日摄入量为1.2克/千克可以减缓与年龄相关的肌肉和骨骼流失），脂肪占20%~35%，而碳水化合物则占45%~65%。要获取个性化建议，可以咨询营养师或医生。

曹诗楠

## 藜麦

### ——现代营养宝藏

藜麦，这种古老的全谷物起源于南美洲的安第斯山脉，历经约7000年终于进入了现代主流饮食。作为一种被称为“超级食品”的谷物，藜麦的营养价值在近十年得到了全球的广泛认可。

藜麦含有丰富的蛋白质和碳水化合物，是人体日常所需的营养来源。每杯煮熟的藜麦提供39克碳水化合物和8克蛋白质，能够为大脑提供重要的所需的营养，并带来持久的饱腹感。

不仅如此，藜麦还是全谷物和植物蛋白的优秀来源，能够为人体提供所有九种必需营养素。其丰富的B族维生素在推动新陈代谢和保持神经系统健康中起着关键作用；此外，藜麦丰富的膳食纤维含量也有助于降低患心脏病、糖尿病和肥胖症的风险。

藜麦虽然营养丰富，但食用多种全谷物更有益健康。如果不喜欢藜麦的口感，还可以选择糙米、荞麦和燕麦等具有类似营养价值的谷物。



吴微微

## 想要健康饮食，记住这6件事

健康饮食的基础是多样化、适度以及高质量的选择。如果你想吃得均衡又健康，在选购食物时，请注意下面6件事。

### 看产品标签

在产品标签上，成分会按照含量多少的顺序列出。只需浏览一下成分顺序，就能快速判断其健康程度。如果糖是前三种成分之一，最好把它放回货架。

### 注意脂肪、糖和盐

选择脂肪含量低于17%的奶酪，整块肉的脂肪含量应低于4%；每天摄入几汤匙植物油和六茶匙以上60%植物脂肪的食物，例如坚果和种子；选择每100克含糖量低于10克的产品，水果和浆果中的天然糖无需担心；检查食物钠含量是否低于400毫克/100克，面包则应低于280毫克/100克。

### 选择富含纤维的食物

纤维对健康很重要，它能让人长时间保持饱腹感并有助于肠道健康。建议选择每100克含6克以上纤维的面包。颜色并不能决定面包的健康程度，黑面包可能是用糖浆着色的，而浅色面包的纤维含量可能很高。

### 摄入丰富的蔬果

植物性食品是健康的基础。

可以把购物车想象成一个大盘子，按照盘子模型将购物车的一半填满水果和蔬菜。蔬菜包括根类蔬菜、豆类、浆果和水果，它们营养丰富、能量低、无添加物，是非常理想的选择。通常人们只会选择五到十种熟悉的蔬菜，但尝试每周认识一种新蔬菜是扩大饮食种类的好方法。偏爱时令蔬菜也是改变口味和提高营养摄入的简单方式。

### 不要被广告宣传迷惑

“轻”这个词并不能保证产品健康。有些“轻”产品可能为了追求低脂而加入了不必要的糖。少量享受真正的食物，胜过陷入不健康的“轻”食物陷阱。选择天然酸奶，而不是加入过多糖的“轻”酸奶。高纤维含量也常被用作广告噱头，但添加纤维往往也伴随添加糖。因此，一些高纤维产品，如粥或零食棒，可能成为“糖炸弹”。

### 什么都可以吃，但要适量

任何食物都可以适量享用，但要优先选择健康选项，适度享受美味佳肴。即便是超级食物，过量摄入也可能对身体产生压力。均衡、广泛的饮食才是维持健康的关键。

何念

编译自芬兰《Hyv·tervey》杂志