

这些甜品又好吃又有营养，关键不会变胖

我们来聊聊关于女生都喜欢的饼干、面包、蛋糕这些食物。当然啦，甜品应该只是生活中的调剂品，偶尔吃吃愉悦心情是没问题的，只要不是经常吃，吃甜点的当天也有意识地少吃主食，其实都是可以的。

咱们今天主要是聊聊如果需要节约时间，又想要健康一些，饼干、面包、蛋糕应该怎么选，不同的饼干面包蛋糕之间又有怎么样区别。

我上海的一个美女朋友，一度很爱吃粗粮饼干、杂粮饼干、海苔饼干，基本上都是那种无糖饼干，口感其实并不好，有一次见她发朋友圈说：「为了健康，她可以牺牲一些口味，比起发胖食物带来的罪恶感，健康让她更觉得开心和放松」。

但是跟她聊我也发现，因为她觉得这些饼干比较健康，所以吃起来也挺没节制的。而且总觉得买的健康的食物，随便多吃也没什么关系。我实在忍不住了，就认认真真的对她说：「你知道吗？这些饼干可能比米饭还增肥。」

她听完吓坏了。这是怎么回事呢？其实先不能怪她，主要是商家太精明了，食品正面的包装其实就是这一款食品的广告，从文字、图像，甚至是颜色，都在影响着你的判断。包装设计的

团队就是绞尽脑汁抓住你的眼球，让你购买，而且你还会买得特别开心。与其说是我们选择了零食，不如说是零食选择了我们！

我今天给你总结了选购饼干的三个大坑。

第一，它会告诉你无糖，但是脂肪含量特别高。

第二，它会告诉你粗粮，但是主要原料还是细粮——也就是小麦粉。

第三，它会特别提示告诉你是蔬菜、海苔饼干，但其实蔬菜的成分特别少，倒是盐加了很多。

首先来看第一个：关于糖跟脂肪是一个商家特别爱用的把戏。饼干的制作如果没有大量糖，就需要更多的脂肪来增加香脆的质感和粘合度，如果糖和脂肪都没有，那这个产品就会十分难吃，商家可不敢跟市场消费需求对着干。

所以商家往往采用声东击西的办法，只说好的，不说坏的。想要破解，也很简单，只要拿起饼干看看背面的营养成分表，就可以发现脂肪含量一般都大于 25%，甚至有的都要超过 30%。也就是这一块饼干，有三分之一都是脂肪。它是没放糖，但是它脂肪超标也太多了吧。而且更加可怕，同样重量，脂肪提供的热量是糖的一倍还多。

再来看看第二个把戏，第二个是关于粗粮的噱头也很常见，经常看到燕麦饼干、荞麦饼干、红豆绿豆饼干，看着名字就觉得

健康，但是只要翻到背面，大家要看一看配料表，就会发现问题啦。

按照国家标准，配料表里的原料的排序是有要求的，必需由多到少。我去超市翻看过很多所谓的粗粮饼干的配料表，发现它们的第一位依然是小麦粉，也就是我们所说的白面，那它就是细粮。更过分的是啊，我们继续看配料表，还会发现白砂糖和植物油。

那粗粮在哪呢？在非常靠后的位置，也就是说粗粮的含量，比白砂糖还少。这就是典型的夸大事实！这个真的还挺可恶的。如果你留意，你会发现有一些粗粮产品包装的正面，燕麦、红豆、荞麦这些字的后面可能还有个小小的字，就是味道的味，其实就是告诉你这是燕麦口味、红豆口味而已，打个擦边球，其实并不是主要由燕麦做的。对于不知道这些知识的姑娘们，胖得真是冤呐。

除了声东击西、名不副实之外，第三个，关于蔬菜口味盐超标，也是很常见的问题。一提到蔬菜、海苔，我们就觉得它应该是咸，所以蔬菜、海苔口味的饼干比其他口味的饼干要加更多的盐，在营养成分表里，有一栏是钠，字幕是 Na，大写的 N，小写的 a，按照换算的方法，钠乘以 2.5，就是对应的盐的克数。当然我们要统一单位。比如一包 100g 左右的饼干它的 Na 含量是 1000mg，记得计算的时候计量单位要统一，如果统一成 g，1000mg 等于 1g，1 乘以 2.5，也就是 2.5g 的盐。也就是说这一包 100g 左右的饼干含有了 2.5 克的盐。

中国营养学会建议，每天不超过 6g 的盐，世界卫生组织更严格，希望小于 5g。那我们轻轻松松吃掉的 100g 饼干，就吃

掉了一半的盐，如果吃了 200g 这种饼干，那全天炒菜都不能放盐了，因为再放盐就超标啦！不但对血压有挑战，还会伤害胃，也会容易说水肿呢。我们希望面孔精致、身体轻盈，总是不希望肿着眼睛和小腿吧。

所以，请大家一定要学会看营养标签，钠越低越好。再重复一遍，把钠的含量换算成克，1000毫克 = 1克。然后乘以 2.5，换算出来就是盐的含量了。

作为你的私人营养师，我还为你总结了一些小经验。首先，避开所有带「酥」字产品，酥脆的酥，像起酥面包、酥性饼干、凤梨酥都是油脂重灾区。另外还有几款油脂超级多的典型：他们是麦芬蛋糕、曲奇饼干、黄油蛋糕、月饼。如果有空大家可以翻翻烘焙书，或者上网看看做饼干和蛋糕的食谱，看看配料表用了多少的糖和黄油，保准你再也不敢乱吃。

简单讲来讲就是，馒头是用水和面，这些蛋糕饼干是用油和面的。先避开这三个大坑，再来选择方便又健康的饼干、面包、蛋糕才会比较合适。答案其实也非常简单，就要选择碳水化合物含量高，脂肪含量低，最好是不再额外加糖的。因为我们主要是为了找一款主食，而不需要那些脂肪和添加糖。

工业化生产的食品，用的脂肪可不是家里用的那些品质很好的烹调油，而是很廉价的油，没有什么营养价值，就是空热量。导致我们身体营养素缺乏。非常虚弱，但是又很胖。不过，如果按照这个方法去找，事实可能会让你大跌眼镜。我也专门去超市区域找过各种各样的饼干、面包、糕点，绝大多数都不符合咱们的要求。我们恍然醒悟，是啊，大多数饼干本来就不是为了健康而生产的嘛。

不过也别灰心，自己找找脂肪含量低的，比如，我发现我们小时候常吃的旺旺小馒头就不错，脂肪含量不高，主要是碳水化合物，偶尔太忙了买来补充能量解解馋也是可以的。其实想要节省时间，还有更多的替代方案，比如办公室里放上即食燕麦片就是个不错的选择。如果你希望它的味道可以再好吃一点，你还可以往里面加一些天然的葡萄干或者是加一些香蕉片都是可以用来调整口味。

最后提醒大家，我们可以自己在家里烤面包、包饺子、也可以带着孩子来做彩色面条和卡通馒头，如果运用植物的色彩，来跟孩子一起做彩色的面食。但是不建议大家带孩子去参加曲奇饼干、麦芬蛋糕的亲子课。

因为那些高油高糖的配方对孩子健康伤害大，但是玩乐中孩子会跟那些食物产生亲近感，孩子的大脑会认为那些食物是好的。而且西式的点心制作一半都是固定的克数配方，甚至都要有模具来固定形状，其实并不是一个很好的拓展孩子动手能力和想象力的好办法。如果你关系好的亲戚家有孩子，也欢迎你把这个课程转给他们，帮助他们了解这些重要的知识。如果你有什么疑问，就在底部留言给我，作为你的私人营养师，我会帮助你比别人更懂生活。

我是田雪，带你好好吃饭吃出漂亮，我们下一期再见。

