

奶精

即植脂末。买奶茶时,如果看到店员用粉末冲调,大概率用的就是植脂末。植脂末的本质是糖和油的组合,摄入过多容易造成体重超标或者肥胖,有些植脂末中还可能含有一定量的反式脂肪酸,对心脏不利。

基底乳

越来越多的奶茶店用鲜萃、轻牛乳、丝绒等词汇,搭配茶风味的描述,组合成各种创新的奶茶名字。一般来说,没有明确写“只有牛乳(或鲜奶)”的奶茶,大概率用的是基底乳。其乳成分可能只占3%~5%,蛋白质和钙很少,脂肪含量是牛奶的5~8倍。

厚乳

是一种浓缩牛奶,质地浓稠、口感醇厚,营养价值也较高。但如今不少奶茶店用的是调制厚乳,在浓缩牛奶里加了炼乳、淡奶油、白砂糖和乳化剂,风味更浓,糖和脂肪含量也更高。有些基底乳也被包装成厚乳,如“生酪厚乳”“大米厚乳”,成本低,营养价值不高。

厚椰乳

它和乳制品没关系,靠丰富的脂肪带来醇厚口感和椰香,热量较高,不利于心血管健康。

带这些字眼的奶茶尽量别点

奶茶备受年轻人的喜爱,很多人称之为“续命水”。轻乳、厚乳、厚椰乳……奶茶里这些常见名词到底有什么区别?你知道哪种更健康吗?

怎么识别奶茶里的“科技与狠活”?

日常生活中,如何识别奶茶里的食品添加剂?如何科学饮用奶茶?重庆市食品药品检验检测研究院副院长陈世奇给出了答案。

“奶茶中,并非所有添加剂都是‘科技与狠活’。只要在国家标准规定的范围内使用,食品添加剂是安全的。但如果超范围、超剂量使用添加剂,就可能危害健康。例如,过量使用色素,可能会损伤神经系统和消化系统;违规添加非食用物质,会严重威胁消费者的生命健康。”陈世奇说。

有方法识别奶茶里的“科技与狠活”吗?

一看标签。预包装奶茶的包装上,必须清晰标注品名、配料表、生产日期、保质期等信息。配料表是关键,显示了奶茶是否有食品添加剂等。

二观色泽和质地。用鲜牛奶和茶叶制作的奶茶,颜色是自然的浅棕色或米色,质地均匀。颜色过于鲜艳,如呈现亮粉色、鲜绿色等不自然的颜色,很可能添加了过量色素;如果奶茶看起来分层明显或者有沉淀,那可能是品质出现了问题。

三闻气味和尝口感。优质的奶茶有浓郁的奶香味和茶香。如果过于甜腻,可能是添加了过多的甜味剂;如果有异味、酸涩味或苦味,可能与原料质量不佳、添加剂超标有关。

平时生活中,如何科学饮用奶茶?

控制饮用量。奶茶中通常含有较高的糖分、脂肪和咖啡因,长期过量饮用会增加身体负担。建议每天饮用奶茶不超过一杯,且尽量选择小杯装。

关注糖分摄入。很多奶茶为追求口感,添加了大量糖分,长期过量饮用易引发蛀牙等。点单时,可要求“少糖”或“无糖”,也可以选择添加新鲜水果来增加自然甜味。

留意奶制品选择。鲜奶富含蛋白质和钙质,相对健康;而奶精可能含有反式脂肪酸,长期食用不利于心血管健康。

注意咖啡因含量。部分奶茶为达到提神效果,加入较多茶底或咖啡成分。过量摄入咖啡因会引起失眠、心悸等问题,敏感人群应选择低咖啡因或无咖啡因的奶茶。 据经视直播、人民日报、@生命时报

这5种假粗粮正悄悄让你长胖

“早餐啃全麦面包瘦肚子?”“囤粗粮饼干当代餐能减肥?”醒醒!你以为是的健康粗粮,可能都是披着“养生外衣”的热量炸弹!

膨化脆片

“非油炸更健康,粗粮制成不上火”——这样的宣传是不是很诱人?

常见的膨化技术有油炸膨化、烘烤膨化、挤压膨化。油炸膨化确实高油,但是非油炸不等于低

油,像烘焙膨化会淋油,很多油含量一点儿都不低。想健康吃脆片就选挤压膨化的,它可以做到完全不加油,它的特点是以纯谷物粉为原料,没有额外添加油,当然最好也没加糖和盐。

粗粮饼干

不少饼干打着“高纤维促排便,无糖配方放心吃”的旗号,但粗粮饼干想入口丝滑,没有大量油脂调和和做不到。

另外麸皮本身也能亲油,还能持油,就是让油

吸附在麸皮上不滴落,所以粗粮饼干的油含量都挺高。

健康的选择是配料表第一位为全麦粉、没有添加糖,脂肪含量也相对低的。

全麦面包

“100%全麦制作,减脂期必吃”的宣传让很多人深信不疑。但市面上很多全麦面包,真不是100%全麦粉,很多配料表第一位往往是精制小麦粉。

目前没有全麦面包的国家标准,所以这类产品在名称上并不违规,但

与消费者想象的“全麦”相差甚远。

如果想吃纯全麦的可以搜“100%全麦面包”,掰开能看到明显麸皮,口感偏粗糙才对。

如果你觉得这样的全麦粉太糙,那全麦粉的比例最好≥50%,喜欢甜的还可以选加代糖提味。

八宝粥(罐头装)

“多种杂粮搭配,营养更均衡”的罐装八宝粥,其实为了保质期和口感,会加大量的糖。

实在想喝粥时,不如自己用燕麦、糙米、红豆来煮,想有点儿甜味加一两颗红枣或桂圆,煮得不要太软烂,冷藏后口感更绵密,作为主食吃,再多

配点儿非淀粉类蔬菜,血糖就不至于飙升。

如果要买现成的,选无糖的,而且最好选配料里燕麦、青稞、杂豆排在前几位的,至于升血糖更快的糯米、黄小米排在越靠后越好。

花式粗粮麦片

“水果+谷物,非油炸更健康”的花式麦片,更多是“糖渍果干+加油烘烤谷物”的组合!吃的时候以为自己健康了,可称体重是一点没瘦。非油炸≠低脂肪,为了口感酥脆,谷物表面会喷一层

油,热量堪比薯片。

购买时选配料表只有“燕麦片”的纯麦片,自己加新鲜水果和坚果,营养又低卡还放心。

三招找出健康粗粮的秘诀

1.看配料表:第一位必须是“全麦粉”“燕麦”等全谷物,而非小麦粉、大米粉。

2.查营养成分:优先选脂肪≤5g/100g、糖≤3g/100g的产品,膳食纤维越高越好(≥6g/100g)。

3.避开加工陷阱:尽量别买磨成细粉(比如杂粮糊糊)、压成脆片的“精制粗粮”,保留颗粒感的原粮更健康。

据科普中国