

吃馒头与吃面包, 哪个更健康?

现在, 有不少人日常以面包作为早餐甚至主食, 并且热衷于探索各种不同口味的新品面包, 还戏称自己为“面包脑袋”。而对于咱们中国的传统主食——白馒头, 不少人将其戏称为“中式无糖小面包”。那么, 从健康和营养的角度来说, 长期吃面包和长期吃馒头, 到底哪个更好呢?



面包 VS 馒头要分胜负, 先搞清差异

首先, 我们得清楚, 面包和馒头都是主食, 它们主要的作用是提供碳水化合物作为身体的供能来源。在基本功能这一点上, 它们二者没有多大差异。

它们的差异主要在于:

第一, 面包是烤出来的, 馒头是蒸出来的。

第二, 面包制作过程中, 除了和馒头一样要用到面粉(通常是高筋粉)、酵母、少量盐之外, 通常还要用到牛奶或淡奶油、鸡蛋、黄油或植物油、较多的糖等。如果面包是带馅儿的, 还需要用到相应的馅料, 如肉松、水果/果干、豆沙等。

做法和基础原料的不同, 决定了二者的风味不同。

首先, 烤面包的过程会发生明显的美拉德反应。这种反应是指, 在糖和蛋白质同时存在的情况下, 经高温加工会使食物具有香味并发生棕褐色的颜色改变, 能很好地提升食物的色香味。我们路过面包店时间到的诱人气味, 以及面包表面那一层令人垂涎欲滴的焦糖色, 就是美拉德反应的产物。

而馒头呢, 在酵母的作用下不断发酵变大、内部组织变得蓬松, 蒸好后松软白嫩。虽然制作过程没有额外加糖, 但细细咀嚼后, 在唾液淀粉酶的作用下, 就能尝到丝丝甜味。再加上面粉本身的小麦香, 软弹的口感, 也是很迷人的。

另外, 添加的食材和馅料的不同, 也决定了面包和馒头总能量的不同。添加了糖、黄油/植物油和牛奶或奶油等, 使得面包的热量通常要高于馒头。

因此, 从基本的营养功能上看, 这一局的PK, 应该算馒头胜出。毕竟, 能提供同等量碳水化合物的情况下, 少摄入点能量是更明智的选择。

面包比馒头更美味、馅料更丰富?

热爱面包的朋友可能会为面包鸣不平: 即便是热量高一点, 但面包花样丰富、馅料可以无限发挥, 营养更多样化啊!

是的, 如今市面上, 不仅各种带馅料的面包层出不穷, 就连不带馅料的吐司都玩出了新花样: 有全麦的、燕麦的; 也有加入其他健康食材, 如亚麻籽的; 还有加入南瓜、红薯等杂粮的。从这方面看, 吃面包似乎确实比吃馒头能吃到更多样化的食材。不过也别着急下结论。在人人向往健康饮食的当下, 馒头也在不断进化。

一方面, 超市里绿豆面、黑米面、小米面、玉米面做成的各种杂粮馒头物美价廉, 不仅方便, 还能补充白面馒头所缺失的膳食纤维、矿物质和B族维生素。另外, 要说加馅料, 馒头也完全可以。一到春天, 老一辈会把各种春菜揉进面里, 做成绿油油的菜馒头; 槐花上市的季节, 还能吃到槐花馒头。

再不然, 菜窝窝头、各种馅料的包子, 不就是馒头+馅料的表现形式吗? 网络上还有各种美食达人, 将各种水果、薯类甚至可食用的花、茶等用来做

花样馒头, 成品不仅卖相十分可爱, 味道和营养也相当丰富呢!

看来, 食材多样性方面的比较, 面包和馒头完全可以打个平手。说白了, 两者都是面食, 以面粉为基底, 只要搭配得宜, 加入各种食材都没问题。

那么, 在所用食材差不多的情况下, 花样面包和花式馒头, 哪个在营养方面更胜一筹呢? 我们试着对比一下南瓜面包和南瓜馒头。

南瓜面包的热量比南瓜馒头高30%、脂肪含量是南瓜馒头的两倍多、钠含量都比南瓜馒头要高35%。但南瓜面包的蛋白质比南瓜馒头高近一倍, 这和南瓜面包用到了人造奶油、鸡蛋、乳粉等原料有关。

如果您喜欢南瓜面包, 那么就要注意控制其他食物的脂肪含量, 比如搭配少油清淡的蔬菜, 以免脂肪摄入超标。

追求低热量、低脂肪、低钠食物的朋友, 建议可以选择南瓜馒头。如果担心蛋白质摄入少, 可以搭配水煮蛋, 或者牛奶来一起吃, 补足优质蛋白的缺陷。

升血糖馒头和面包谁更快?

要从对血糖的影响方面, 探讨馒头和面包孰优孰劣, 就不能忽略不同软硬度、制作方式的面包、馒头对血糖的影响差异度。

比如, 贝果、法棍之类油脂含量低、口感坚硬、耐咀嚼的面包, 对血糖波动的影响相对较小。馒头则可以选择口感相对粗糙的杂粮馒头、窝头等来降低对血糖的影响。

一些血糖偏高的朋友可能会在意面包和馒头对血糖的具体影响, 这一点我们可以通过面包和馒头的血糖生成指数来衡量。考虑到血糖生成指数受到食物成分、软硬度、温度等方面因素的影响, 我们尽量选取上述因素相近的面包和馒头进行比较。

比如, 松软的白面包和白馒头无论成分还是软硬度都差不多, 因此血糖生成指数也都比较高, 前者血糖生成指数为88, 后者为88.1, 几乎没有差异。

而口感坚硬、耐咀嚼的贝果和法棍, 血糖生成指数分别为70、57~72左右, 相对来说, 是比白面包和白馒头低的, 这和贝果、法棍属于硬质面包, 耐咀嚼度高有关。馒头中类似口感的可能要数杂粮馒头、荞麦面馒头等, 二者的血糖生成指数分别为46、67。看起来整体情况是, 普通馒头的血糖生成指数和普通面包类似, 部分馒头的血糖生成指数比类似口感的面包稍低。

这一局, 面包和馒头似乎难分伯仲。仔细想想就会明白, 无论是面包还是馒头, 影响血糖生成指数的关键并不在于名字叫什么, 而更在于食材成分、耐咀嚼度等。如果食材中有粗杂粮, 或者口感较硬、耐咀嚼, 则血糖生成指数较低, 反之则较高。 据《科普中国》



睡觉爱流口水, 可能需要调理脾胃了

你有没有遇到这样的情况: 中午或早晨美美睡醒醒来, 发现嘴角湿湿的, 桌子上、枕头上也湿了一片。偶尔发生, 可能与睡姿不当或睡觉时口腔闭合不严有关。但在中医眼中, 如果长期睡觉流口水, 可能是脾胃功能失调了。

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科副主任医师陈润花表示, 口水清淡无味, 多是脾胃虚弱; 口水比较黏稠, 还有臭味, 往往是脾胃有热或饮食积滞。

陈润花介绍, 如果脾胃不好, 通过“察言观色”就能看出来。

看面色 健康的面色是明润有光泽的, 如果脾胃虚弱, 运化出了问题, 面部就会发黄或发白, 缺少光泽。

面色发黄, 枯槁无光, 称为萎黄, 多为脾胃气虚, 气血不足; 面色黄而虚浮, 称为黄胖, 为脾虚湿蕴; 面色淡白无华, 唇舌色淡者, 多为脾胃气血亏虚。当然, 面部颜色因人而异, 有的人较白, 有的人较黑, 关键是看面色有没有滋润的光泽。

看眼睑 眼睑属脾, 与脾胃关系密切, 健康人的眼睑红润。

眼睑淡白, 多为脾胃虚弱, 气血不足; 眼睑发红, 多为脾胃湿热; 入睡后眼睑不能完全闭合而眼珠外露, 多为脾虚清阳不升; 上眼睑下垂, 难以抬举, 多为脾气虚衰, 肌肉松弛所致。

如果眼睛易疲劳干涩, 多是脾胃不足的表现。

据《生命时报》

如何应对春日飞絮的困扰

气温回升, 漫天飞絮为春日添了几分灵动诗意, 却极易引发打喷嚏、咳嗽、皮肤瘙痒等不适。面对春日飞絮, 大家该如何应对呢?

做好环境管理, 减少源头接触

日常居家及时关闭门窗, 搭配空气净化器、新风系统过滤空气中的飞絮与悬浮污染物; 室内清洁以湿擦、湿式清扫为主, 避免飞絮扬尘二次扩散; 贴身衣物尽量室内晾晒, 避开飞絮高发时段露天暴晒。

筑牢物理屏障, 强化个人防护

错峰出行, 优先选择清晨、傍晚或是雨后外出, 此时飞絮浓度会显著降低。穿搭优先选择长袖长裤及表面光滑的衣物, 减少飞絮黏附滞留。回家后及时更换外衣, 避免将室外飞絮带入室内。

留意身体状态, 科学应对不适

过敏体质的人群可以提前咨询医生, 常备抗组胺药物、鼻用舒缓喷雾等, 出现轻微过敏反应时, 按医嘱规范使用。 据《健康报》

