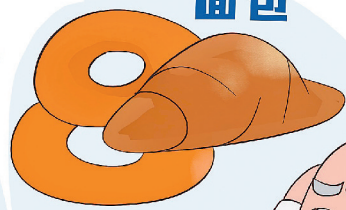
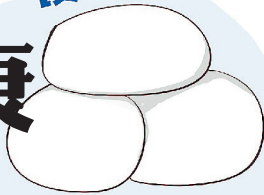


馒头 VS 面包 经常吃哪个更健康

馒头

面包



?!?



(CFP)

吃馒头 VS 吃面包
哪个更健康?

如今,许多人以面包作为早餐甚至日常主食,乐于尝试各种口味,并戏称自己为“面包脑袋”。也有不少人认为,相比面包,传统蒸制的馒头更为健康。那么,从健康和营养的角度来看,长期吃面包和长期吃馒头,究竟哪个更好呢?

要分胜负 先看差异

首先,面包和馒头同属主食,主要功能是为身体提供碳水化合物,转化为能量。在这一点上,两者并无本质区别。

它们的差异主要体现在以下几个方面:

第一,制作方式不同。面包多为烤制,馒头则是蒸制而成。

第二,原料构成有别。除了同样使用面粉、酵母和少量

盐之外,面包制作中通常会加入牛奶或淡奶油、鸡蛋、黄油或植物油以及较多的糖。若为带馅面包,还需要用到相应的馅料,如肉松、水果、豆沙等。

第三,做法和基础原料的不同,决定了二者的风味不同。

烘烤面包时会发生明显的美拉德反应。这种反应能有效提升食物的色、香、味。

馒头则在酵母的作用下发

酵变大、内部组织变得蓬松,蒸熟后松软白嫩。虽然制作中一般不额外加糖,但细细咀嚼后,在唾液淀粉酶的作用下,就能尝到淡淡甜味。再加上面粉本身的麦香与软弹口感,同样令人回味。

此外,所添加的食材和馅料不同,也导致面包和馒头总能量存在差异。通常面包的热量要高于馒头。

面包花样多 馒头就输了吗

喜爱面包的朋友或许会提出:即便热量稍高,但面包花样丰富、馅料可任意发挥,看似能提供更多样的营养。

确实,市面上的面包花样繁多,食材也更加多元,从表面看,吃面包似乎比吃馒头能获取更丰富的营养素。

但不必急着下结论。如今,馒头也在不断升级。

一方面,用绿豆面、黑米

面、小米面、玉米面等制作的杂粮馒头物美价廉,能补充白面馒头所缺乏的膳食纤维、矿物质与B族维生素。另一方面,馒头同样可以包入馅料,例如春季槐花上市时,就能品尝到清香的槐花馒头。再如菜窝头、各种馅料的包子,不也是“馒头+馅料”的形态吗?

由此可见,在食材多样性方面,面包和馒头可谓旗鼓相

当。二者皆为面食,以面粉为基础,只要搭配得当,加入各种食材均无不可。

在超市选购花色面包或馒头时,不妨参考包装上的营养成分表,了解产品的具体营养含量。例如,无论面包还是馒头,如果热量和脂肪含量较高,就宜搭配清淡少油的蔬菜,避免脂肪摄入过量;如果蛋白质含量偏低,则可搭配水煮蛋或牛奶一同食用。

升糖速度 馒头和面包谁更快

要从血糖影响角度比较馒头与面包的优劣,就需关注不同软硬度与制作方式带来的血糖反应差异。

例如,贝果、法棍等油脂含量低、口感硬实、耐咀嚼的面包,对血糖波动的影响相对较小。馒头也可选择口感较粗糙的杂粮馒头、窝头等,以降低升糖速度。

选取成分、软硬度等因素相近的面包与馒头进行血糖生

成指数比较:

松软的白面包与白馒头在成分和质地较为接近,因此血糖生成指数均较高,前者约为88,后者约为88.1,几乎无差别。而口感硬实、耐嚼的贝果与法棍,血糖生成指数分别在70左右、57—72之间,相较于白面包和白馒头为低。这与它们属于硬质面包、咀嚼度较高有关。馒头中类似口感的可选杂粮馒头、荞麦面馒头等,其血糖生成

指数分别约为46、67。总体来看,普通馒头的血糖生成指数与普通面包相似,部分馒头的指数甚至略低于同类型口感的面包。

这一回合,面包与馒头难分高下。事实上,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称,而取决于食材成分、耐嚼程度等因素。如果原料中含有粗杂粮,或口感偏硬、耐咀嚼,则血糖生成指数较低,反之则较高。

想控糖 可以这样选

若想通过选择面包或馒头辅助血糖管理,建议遵循以下原则:

选“硬”一点的。无论是面包还是馒头,口感扎实、偏硬的品类通常比软糯、入口即化的更不易快速消化,血糖生成指数也相对较低。例如法棍、贝果、恰巴塔、碱水面包等均属硬

质面包,但应尽量选择不额外添加豆沙、甜奶酪等高糖馅料的品种。

馒头中的各类杂粮馒头,或未充分发酵的死面馒头,也属于口感较硬、耐嚼的类型。

选“杂”一点的。选用以全麦、燕麦、黑米、藜麦等部分粗杂粮加工制作的面包或馒头,不仅

能提升营养价值,而且由于粗杂粮富含膳食纤维,有助于平稳餐后血糖,对血糖控制有利。

选“短”一点的。购买时注意查看配料表与营养成分表,尽量选择无夹心、原料简单、配料表较短的面包或馒头,以避免摄入过多添加糖、油脂或其他食品添加剂。(人民 科普中国)

资讯

特别焦虑时 试试“478呼吸法”

上班乐呵呵,下班回家只想独处,情绪非常低落,你有这种表现吗?“微笑抑郁”是职业人群身上的一种新型抑郁倾向,也会带来躯体上的不适。

首都医科大学附属北京安定医院精神心理疾病国家临床医学研究中心主任医师闫芳介绍,并非发自内心的笑容,反而更容易伤害自身。这类人群往往会先接收到身体发出的预警信号,感到肠胃不适、胃口不好、头疼、心脏不适、浑身疼痛等。然而到医院检查后,各项指标都没有问题,这种情况下,建议考虑是不是情绪问题所致。

闫芳表示,工作的不确定性可能带来焦虑,自我感觉心理安全系数下降,缺乏企业文化和单位文化的支撑,很容易引发焦虑、抑郁等情绪问题。缓解情绪问题,首先要学会找到自己的社会支持,如家人、朋友、自己的小团体等,产生情绪问题时,有一个宣泄和表达途径。

如果你感觉非常焦虑或情绪十分低落,可以试试“478呼吸法”——

用鼻子吸气4秒钟,全程不停顿;

屏住呼吸7秒钟,这7秒是为了避免过度换气,人在紧张时会过度换气,反而出现头晕、眼花等不适;

缓慢呼气8秒钟;

通常做3到4组后,焦虑程度就会降低。(央视)



(CFP)

LE HUO
LE HUO

