

食品安全系列宣传（2023年第十二期）：

吃货们不想长胖，强烈推荐这5种零食！

来源：注册营养师薛庆鑫

提到零食，多数人都觉得零食是不健康的食物，还会说：“想要健康，就要少吃零食。”

其实并不是所有的零食都是不健康的，有这么5种食物很适合做零食，食用方便，经常吃不仅不长胖，还对健康有益。嘴闲不住的吃货们给自己准备起来吧！

1、酸奶

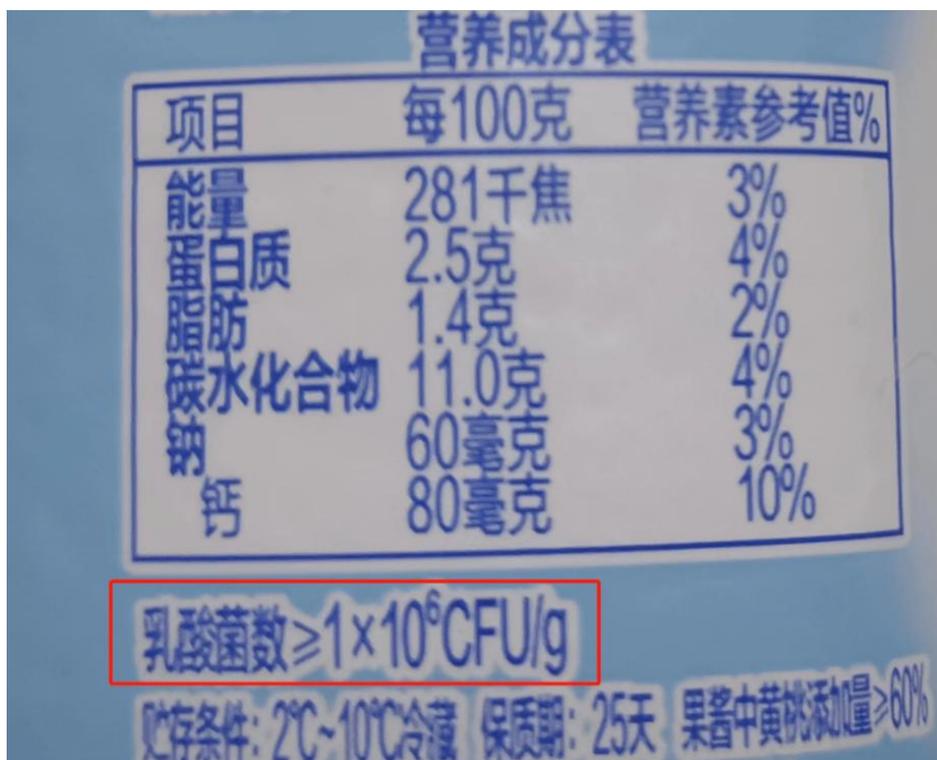


酸奶属于含有益生菌的奶制品，一般都是两种以上的益生菌。

比如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、干酪乳杆菌、鼠李糖乳杆菌等。

益生菌能促进肠道菌群平衡，对肠道健康有益。不过前提是要保证益生菌数量充足，才能发挥作用。否则喝下去的酸奶中的益生菌很难抵抗强大的胃酸，经过胃酸得洗礼之后基本所剩无几。

虽然酸奶没有对具体某一种菌种的数量作要求，《GB19302-2010 发酵乳》中要求发酵后未经过热处理的酸奶中的乳酸菌数量要 $\geq 10^6$ CFU/g(mL)。也就是说，我们在购买酸奶的时候一定要看好酸奶包装上的数字：出厂时活菌数 $\geq 10^6$ CFU/g(mL)。



The image shows a nutrition facts label for yogurt. The title is '营养成分表' (Nutrition Facts). The table lists various nutrients per 100g and their percentage of daily value. The live bacteria count is highlighted with a red box.

项目	每100克	营养素参考值%
能量	281千焦	3%
蛋白质	2.5克	4%
脂肪	1.4克	2%
碳水化合物	11.0克	4%
钠	60毫克	3%
钙	80毫克	10%

乳酸菌数 $\geq 1 \times 10^6$ CFU/g

贮存条件: 2℃~10℃冷藏 保质期: 25天 果酱中黄桃添加量 $\geq 60\%$

并且最好购买冷藏柜里的酸奶，包装上会注明保存条件为2~10℃冷藏。

另外，酸奶还能预防便秘，改善乳糖不耐受症状。

建议挑选营养成分表碳水化合物 < 11 克/100克的，口感能接受，还能减少糖的摄入。如果能接受无糖的更好，可以自行切一些水果粒提升口感。

2、牛奶

牛奶可以补充丰富的矿物质钙以及优质蛋白质。

对于成年人，**每天饮奶 300~500 毫升**可增加儿童、青少年、绝经后妇女骨密度，降低患骨质疏松的风险。[1]对于孩子，也具有强健骨骼和促进生长发育的作用。

研究表明，多喝牛奶可以预防儿童成年后的肥胖以及高血压、糖尿病等慢性疾病。

别买配料表有糖的乳饮料。

3、奶酪



奶酪是牛奶浓缩后的食品，每 1 千克奶酪由约 10 千克的牛奶浓缩而成，[2]是牛奶的精华，营养上自然也更为浓缩。

奶酪不仅含有钙和蛋白质，还含有活性乳酸菌，这一点和酸奶相似，不仅对肠道的健康有益，还能提高免疫力。[2]

根据《中国食物成分表 第 6 版》中的数据，奶酪的钙含量为 799 毫克/100 克，[3]这就意味着只吃 **50 克奶酪就能摄入近 400 毫克的钙**，可满足一般成年人每日钙需求量的 **50%**。

选奶酪的时候选钠含量低、钙含量高的，钙钠比>1 的一款。比如钠含量<200 毫克/100 克，钙含量>800 毫克/100 克。

按照蛋白质含来换算：**100 克鲜牛奶=100 克酸奶=12.5 克奶粉=10 克奶酪**

4、坚果

有些人认为坚果是热量比较高的食物，常吃会发胖。

其实并不会。适当吃坚果不仅不会发胖，还能减肥呢。

《美国临床营养杂志》上曾经发过一篇关于长期摄入坚果与肥胖联系的研究，通过试验发现：在限制卡路里的饮食中添加坚果与体重增加无关，并且体重减轻更大，胰岛素敏感性更高。

文献中也表明：大量食用坚果（尤其是核桃）与降低糖尿病风险有关。因此，可以坚持定期食用（大约每天一次）坚果，可以作为预防肥胖和 2 型糖尿病的健康饮食的一部分。[4]

另外，也有很多其他国内的研究结果也表明了：**适当摄入坚果可以降低肥胖风险。**

那么，吃多少算适当呢？我国《中国居民膳食指南》建议每天坚果的摄入量为每周吃 50-70g，**平均到每天约 10g**，这是多少呢？

10g 坚果相当于：

10~12 粒水煮花生

7~8 个腰果

7~8 个杏仁

2 个碧根果

一把半带壳瓜子

1 个纸皮核桃

坚果不仅富含不饱和脂肪酸，还含有丰富的蛋白质、矿物质以及维生素 B 族。

建议购买原味坚果。

5、牛肉干

牛肉干富含优质蛋白质以及矿物质铁，可以作每天上下午的加餐零食。特别是对于时间紧张的上班族，还可以作为早餐的蛋白质来源。不过市面上很多牛肉干盐含量较高，买的时候得看好营养成分表，对比选择钠含量较低的一款，如果能自己做最好。

总结：

以上提到的这些健康零食都可以常吃，方便储存，随时都可以吃。但是像辣条、威化饼、炸薯条、糖果等这类存在高盐、高糖、高油等问题的零食还是少吃为好。

参考文献：

- [1] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 人民卫生出版社. 2022
- [2] 仇俊杰,李孝忠. 中国奶酪产业发展现状与对策研究[J]. 乳品与人类,2022(06):4-13.
- [3] 杨月欣. 中国食物成分表第6版第1册[M]. 北京大学医学出版社,2018
- [4]. Jackson CL, Hu FB. Long-term associations of nut consumption with body weight and obesity. Am J Clin Nutr. 2014;100 Suppl 1(1):408S-11S. doi:10.3945/ajcn.113.071332