

减肥却越吃越胖？扒一扒健康食物里的坑（一）

对于减肥人士来说

“低盐、低糖、低脂”的健康食物

成了减肥期间的首选



面对超市货架上琳琅满目的食品

“非油炸、无蔗糖、零脂肪”

打着健康旗号的食物可真不少！

但往往是表面看上去健康的食物

却极其容易被人忽略

它其实也是减肥路上的拦路虎！



怎样才能瘦

接下来

就让营养师带大家仔细扒一扒

“健康食物”里的坑！

全麦面包

大家眼中的全麦面包

- ✓ 减肥的优质主食
 - ✓ 富含膳食纤维
 - ✓ 升糖指数(GI)低
 - ✓ 提供较强的饱腹感

但市面上售卖的全麦面包，很多并不是真正的全麦！商家为了降低成本并迎合大众口味需求，不少会选择制作假的“全麦面包”！

这种“全麦面包”添加的全麦粉少得可怜，并且还会添加白砂糖、人造奶油等。打着全麦的旗号，实际就是普通面包。

这样一波操作，能量上去了，再难以发挥出全麦的真正实力！

品名：全麦吐司面包

配料表：全麦粉、水、酵母、食用盐

储存方法：常温保存、开袋即食

保质期：常温12天、冷冻零下18℃30天

执行标准：GB/T 20981

营养成分表

项目	每100g	营养素参考值%
能量	615千焦	7%
蛋白质	5.3克	9%
脂肪	2.1克	4%
碳水化合物	26.3克	9%
钠	37.7毫克	2%

●食品名称：全麦吐司面包

●配料：小麦粉、水、白砂糖、海藻糖、人造奶油、全麦粉(≥3.5%)、食用小麦麸皮、黑麦粉、酵母、食用盐、全脂乳粉、鸡蛋、复配酶制剂(单、双甘油脂肪酸酯、双乙酰酒石酸单双甘油酯、硬脂酰乳酸钙、硬脂酰乳酸钠、α-淀粉酶、木聚糖酶、麦芽糖淀粉酶、脂肪酶、葡糖氧化酶、谷氨酰胺转氨酶)、复配乳化剂(山梨糖醇液、单硬脂酸甘油酯、硬脂酰乳酸钠、硬脂酰乳酸钙、聚甘油脂肪酸酯、蔗糖脂肪酸酯、山梨醇酐单硬脂酸酯)、丙酸钙、脱氢乙酸钠、食品用香精。

●产品标准代号：GB/T 20981

●产品类型：软式面包

●食用方法：开袋即食

●保质期：90天

●生产日期：见包装盒正面

●贮存条件：存放于阴凉干燥处，避免阳光直射。※开封后请尽快食用。

营养成分表

项目	每100克	NRV%
能量	1292千焦	15%
蛋白质	7.7克	13%
脂肪	8.6克	14%
——反式脂肪酸	0克	
碳水化合物	49.6克	17%
钠	394毫克	20%

√ 真全麦面包

全麦粉含量高

配料简单

× 假全麦面包

小麦粉为主

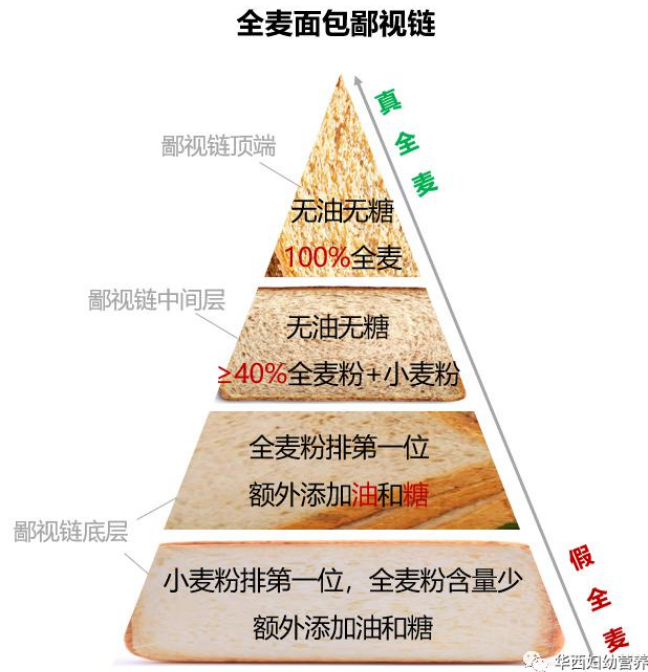
全麦粉添加少

如何挑选能帮助减肥的真全麦面包？

看：真正的全麦面包颜色偏褐色，切面更紧密，能看到较多的麸皮。

查：配料表中全麦粉的位置越靠前越好（最好排在第一位，添加比例不少于 40%），并且配料中没有额外添加的人造奶油、白砂糖等。

尝：真全麦面包口感粗糙，吃起来有韧劲，麦香更浓郁。



酸奶

酸奶作为公认的健康又营养的食物，

深受减肥人士喜爱。

但酸奶挑选不对，小心越喝越胖！

市面上受欢迎的多是“风味酸乳”或“风味发酵乳”。所谓“风味”，除了奶以外还添加了果酱、谷物、白砂糖、奶油等原料。

特别是糖！含糖量高已经成为酸奶中的普遍问题！

仔细看酸奶的配料表，往往能发现白砂糖、葡萄糖、果葡糖浆、蜂蜜等身影，加上果酱、加糖炼乳的助攻，酸奶成为名副其实的“含糖大户”。

产品类型：风味酸牛乳

配料：生牛乳（≥88%）、白砂糖、稀奶油、乳清蛋白粉、羟丙基二淀粉磷酸酯、琼脂、果胶、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌

配料：生牛乳、黄桃燕麦果酱、白砂糖、乳清蛋白粉、乙酰化二淀粉磷酸酯、果胶、琼脂、结冷胶、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌

产品类型：风味酸牛乳

产品标准号：GB 19302

配料：生牛乳、水、果葡糖浆、乳清蛋白粉、羟丙基二淀粉磷酸酯、琼脂、阿斯巴甜（含苯丙氨酸）、安赛蜜、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌

产品类型：风味发酵乳 配料：生牛乳、白砂糖、加糖炼乳、乳清蛋白粉、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、鼠李糖乳杆菌、副干酪乳杆菌 synbio 100含鼠李糖乳杆菌和副干酪乳杆菌，synbio 100添加量为 4×10^6 CFU/100克

华西妇幼营养

如何识别酸奶中的含糖量？

我们可以从营养成分表的碳水化合物含量中探知一二。

酸奶中的碳水化合物包含奶类中天然存在的糖类和额外的添加糖。

牛奶中的乳糖在发酵后部分被分解成了半乳糖和葡萄糖。这些分解形成的半乳糖、葡萄糖和没有被分解的乳糖就构成了酸奶中的天然糖类。一般每 100g 原味酸奶的碳水化合物含量约在 4.5g-5.5g，这就是天然存在的糖类，无需限制。

而减肥真正要限制的是食物中额外的添加糖！

以下图所示的营养成分表为例

产品名称

希腊风味酸奶—黄桃+燕麦

配 料

生牛乳、黄桃燕麦果酱、白砂糖、乳清蛋白粉、乙酰化二淀粉磷酸酯、果胶、琼脂、结冷胶、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌

营养成分表

项目	每 100g	NRV%
能量	412kJ	5%
蛋白质	3.1g	5%
脂肪	3.5g	6%
碳水化合物	13.5g	5%
钠	60mg	3%
钙	90mg	11%

添加黄桃燕麦果酱 10% (果酱中黄桃、燕麦颗粒 ≥35%)

华西妇幼营养

每 100g 该风味酸奶中含 13.5g 碳水化合物，除去天然糖的含量，每 100g 该酸奶的添加糖含量约 8-9g，这些额外的糖主要源于配料表所示的果酱和白砂糖。

健康成年人每天添加糖的推荐摄入量不超过 25g，也就是说喝 300g 这样的酸奶，每天的糖分摄入就超标了！多吃进去的糖就是赤裸裸的热量啊！

什么样的酸奶更适合减肥期间吃？

- 1、尽量避开配料中有白砂糖、果葡糖浆、炼乳、稀奶油、果酱等添加糖和添加脂肪的酸奶。
- 2、配料表成分越简单越好，像下图这种只有生牛乳和菌种的原味纯酸奶就是减肥期间比较好的选择。

品名： 纯酸奶

产品类型：发酵乳

配料：生牛乳≥99%、嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌

营养成分表

项目	每100克(g)	NRV%
能量	261千焦(KJ)	3%
蛋白质	3.1克(g)	5%
脂肪	3.6克(g)	6%
碳水化合物	4.4克(g)	1%
钠	60毫克(mg)	3%
钙	120毫克(mg)	15%

华西妇幼营养

没想到吧，曾经以为的“健康食物”暗藏这么多的坑！

这一期先讲到这儿，下期我们接着再聊！

作者：周明明

图文制作：周明明

编辑：李心仪

审校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

（部分图片来源于网络，如有侵权，请联系删除）