

## 减肥却越吃越胖？扒一扒健康食物里的坑（二）

这一期

我们接着去识别另外两种“健康食物”的伪装



### 怎样才能瘦

#### 燕麦片

燕麦片是一种公认的健康食物，减肥期间很多人会选择麦片作为早餐和加餐。

但是！！！！

麦片中也有非常多的坑！

营养师推荐吃的燕麦片长这样↓



而不是这样的花式麦片 ↓



香香脆脆的花式麦片往往需要刷油烘烤，再另外添加蔗糖、水果干、坚果、椰子片、冻干酸奶块……高能量的配料让原本质朴的麦片热量越来越高！

我们来看看下面这款花式麦片的营养成分表

项目	每100克	营养素参考值 %
能量	2002千焦	24%
蛋白质	7.9克	13%
脂肪	21.8克	36%
-饱和脂肪酸	6.9克	35%
-反式脂肪酸	0克	
碳水化合物	59.9克	20%
-糖	23.4克	
膳食纤维	5.3克	21%
钠	200毫克	10%
镁	45毫克	15%

每 100g 该麦片热量达到 2002 千焦（约 480kcal），其中脂肪含量高达 21.8g，添加糖更是高达 23.4g！

许多果味麦片中配料远超过燕麦片的量，原本吃 50g 纯麦片就能提供饱腹感，而吃这种花式麦片，根本停不下来！

不少人还会把这种麦片搭配着含糖酸奶一起当作早餐吃，自然更是瘦不下来了。

所以，减肥期间更推荐选择纯燕麦片作为主食，就是配料表中只有燕麦片的那种！！！！

## 果蔬脆片

果蔬脆片靠着蔬菜水果“低热量”“营养丰富”的印象一跃成为新兴的健康零食。



华西妇幼营养

然而，不同的加工方式得到的果蔬脆片可大不相同！

吃起来嘎嘣脆的果蔬脆片多采用**真空油炸**的方式制成，含油量不容小觑！

看这个成分表，这款油炸型果蔬脆片每 100g 能量达到 2278kJ（约 570kcal），**脂肪含量更是高达 32.3g**，堪比曲奇饼干了！

食品名称：什锦蔬菜脆  
 产品类型：蔬菜脆片  
 配料：南瓜，秋葵，香菇，红萝卜，芋头，  
植物油，麦芽糖浆，麦芽糊精，食用盐。

**营养成分表**

项目	每100g	NRV%
能量	<u>2278kJ</u>	27%
蛋白质	5.0g	8%
脂肪	<u>32.3g</u>	54%
碳水化合物	<u>58.7g</u>	20%
钠	<u>308mg</u>	15%

来源：华西日报营养师

另外，一些果蔬脆片还会额外的添加糖和盐来改善口味。

这样高油高糖高盐的果蔬脆片可真不算什么健康零食。

### 减肥期间这样吃果蔬脆片！

- 1、优选冻干果蔬脆片。这种果蔬脆片非油炸，油脂含量较低。
- 2、选择原味的，未添加糖和盐的果蔬脆片。
- 3、适量食用。蔬果经过脱水后能量密度变高，即使是非油炸型果蔬脆片，也不宜多吃，每天控制在 30g 以内为宜。
- 4、果蔬脆片多含紫薯、芋头、红薯、南瓜等含淀粉食物，摄入较多时应适当减少三餐主食的摄入量。

当然，最重要的还是推荐多吃新鲜的蔬菜水果啦！

看到这里，是不是终于发现自己瘦不下来的原因了呢？跟着营养师选对食物，才能健康瘦身！

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）