

怎样买到“资格”的全麦面包



什么是全麦面包？

指以全麦面粉为主制作的面包。

什么是全麦面粉？

指没有去掉外层麸皮和胚芽的麦类磨成的面粉，也就是含有“糠皮皮”的面粉，口感也比较粗糙。



根据全麦面粉用量不同，全麦面包可分为三大类：

- 1) 100%全麦面包：面粉原料 100%来自全麦面粉。
- 2) 全麦面包：至少 51%的面粉原料来自全麦面粉。
- 3) 含全麦面包：全麦面粉占面粉原料的 25~51%。

虽然全麦面包的口感没有普通面包那么细腻，但全麦面粉富含 B 族维生素、矿物质和膳食纤维，可以减缓碳水化合物吸收的速度、增强饱腹感、并提供人体所需维生素及矿物质，所以越来越多的消费者冲着“饱腹感”、“无糖”、“健康”等概念而来。

但目前市面上的全麦面包的质量参差不齐，让大家眼花缭乱，到底应该如何选择呢？话不多说，我们直接进入正题吧。

Part 1 看外表

正确做法：

- 1) 看颜色：全麦面包的颜色呈褐色或者是微褐色。
- 2) 看质地：全麦面包切面是粗糙不平的，并且它的切面能看到较多的小颗粒（麸皮），所以口感也较为粗糙。如果切面细腻光滑，那一定是假的全麦面包！

Part 2 查配料

通过外表筛选，下一步就是查“配料”，通常在包装袋的反面或是侧面。

生产日期: 2021-10-24 保质期至: 2021-10-28 23时

配料: 小麦粉、生活饮用水、白砂糖、食用盐、全麦粉(小麦)、赤砂糖、食用油脂制品、全麦麦香粉(麦芽粉、植物油(含特丁基对苯二酚))、食品加工用酵母、乳粉、食品添加剂(羟丙基二淀粉磷酸酯、丙酸钙、硫酸钙、碳酸钙、抗坏血酸)

营养成分表

项目	每100g	NRV%	项目	每100g	NRV%
能量	1165kJ	14%	---反式脂肪酸	0g	
蛋白质	9.2g	15%	碳水化合物	49.8g	17%
脂肪	4.4g	7%	钠	506mg	25%

记住一个原则：**配料越靠后含量越少**。真正的全麦面包，配料表中一定要有全麦粉，而且**全麦面粉一定排在第一位**。

问：从配料看，上图某款“全麦面包”是真正的全麦面包吗？

答案：不是

★解析★

因为上图配料中的第一项是小麦粉，也就是我们平常说的精白面粉，而我们想要的全麦粉只排到了第四位，这样的“全麦面包”就不算真正的全麦面包。

生产日期: 2021-10-24 保质期至: 2021-10-28 23时

配料: 小麦粉、生活饮用水、白砂糖、食用盐、全麦粉(小麦)、赤砂糖、食用油脂制品、全麦麦香粉(麦芽粉、植物油(含特丁基对苯二酚))、食品加工用酵母、乳粉、食品添加剂(羟丙基二淀粉磷酸酯、丙酸钙、硫酸钙、碳酸钙、抗坏血酸)

营养成分表

项目	每100g	NRV%	项目	每100g	NRV%
能量	1165kJ	14%	---反式脂肪酸	0g	
蛋白质	9.2g	15%	碳水化合物	49.8g	17%
脂肪	4.4g	7%	钠	506mg	25%

Part 3

警惕配料中的“坑”

糖尿病（包括1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、其他糖尿病）、有血糖问题、或者减肥人群在选择全麦面包还需要找到配料里的另外一个坑，那就是添加糖，常见的有：**红糖、白砂糖、赤砂糖、冰糖、蔗糖、葡萄糖、蜂蜜、麦芽糖等。**

问：糖尿病、有血糖问题、或者减肥人群可以选择下图这款“全麦面包”吗？



答：不能。

★解析★

此款“全麦面包”中添加了**白砂糖和红糖**，即便配料的第一位是全麦面粉，也不适合上述人群哦～



全麦面包选购技巧总结

一看外表和质地

二查配料

三避坑

作者：刘晓阳

图文制作：刘晓阳

编辑：周明明

审校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科