

脱皮年糕爆火,但劝你少吃 “胖过”米饭,还是隐形“血糖炸弹”

最近网上爆火的脱皮年糕属于炸年糕,它之所以能“脱皮”,是因为经过了高温油炸后,年糕的表层淀粉会迅速失水变硬、起泡,与内部依然软糯的年糕内心分离,轻轻一推,就能剥离出一层酥脆的外壳。

其实,脱皮年糕并非全新出现的美食,在安徽芜湖湾沚等地,炸年糕脱皮的吃法已存在多年,只是到如今才火爆出圈,让更多人知晓。这篇文章我们就来看看这酥脆糯香的脱皮年糕到底咋样,又该如何健康享用。



社交平台截图

年糕好吃糯叽叽 却是长胖陷阱!

年糕是我国餐桌上的经典传统美食,有“年年高”的吉祥寓意。传统年糕一般是经过浸泡、磨粉、蒸制、舂捣、成型等工艺制作而成,做出来的年糕洁白如玉、质地细腻、柔韧嫩滑、米香扑鼻、口感糯叽叽。

年糕种类很多,在我国南方,浙江宁波年糕和江西弋阳年糕最负盛名,其中宁波年糕又以慈城年糕历史最为悠久。

可别小看了年糕,它属于主食,热量比米饭都高。年糕的热量约为260千卡/100克,几乎是同等重量蒸米饭的近2倍。吃半个手掌大小的一块年糕,摄入的热量几乎和一大碗米饭相当。倘若把年糕当菜吃,离长胖可就不远了。

一块年糕吃法颇多,比如炒年糕、年糕汤、蒸年糕、炸年糕等。

最近网上爆火的脱皮年糕就属于炸年糕,它之所以能“脱皮”,是因为经过了高温油炸后,年糕的表层淀粉会迅速失水变硬、起泡,与内部依然软糯的年糕内心分离,轻轻一推,就能剥离出一层酥脆的外壳。这种吃法不仅口感丰富,还能让年糕的内心也沾满酱料,很是入味!不过,正因为有油脂和酱料的加入,热量可能会翻倍。

更重要的是,脱皮年糕属于妥妥的糖油混合物,所谓的“糖油混合物”可以理解成高糖(包括精白淀粉)+高脂肪的深加工食物,这类食物更容易让我们长胖。

发表在《细胞代谢》上的多篇

研究指出,脂肪和糖的结合会刺激大脑纹状体区域产生纹状体多巴胺,它是负责控制成瘾机制的关键。相比于单独摄入糖或油,摄入糖油混合物时纹状体被激活得更多,导致我们对这种食物的渴望也会更加强烈。也就是说,糖油混合物提升了食物的奖励价值,让人感到快乐,激发了更强烈的食欲,于是我们会不知不觉吃得更多。

并且,吃脱皮年糕的时候,那清脆的声音听着就很悦耳,油炸后的香气闻着就特别美味,总是想多咬上几口,真是“吃了就停不下来”。

另外,大多数糖油混合物除了高脂肪、高糖,还可能富含反式脂肪酸,长期摄入不仅会增加超重和肥胖风险,也更容易增加动脉粥样硬化和冠心病的风险。

这些人,劝你少吃年糕

虽然年糕很美味,但可别随便大口大口地炫,并非所有人都适合放心享用,特别是以下3类人。

血糖控制不佳的人群 年糕是典型的高GI(升糖指数)食物。2016年发表在《食品科学》上的一篇文章,测定了多种糯性加工食品的GI值,结果显示粳糯米饭为94.42、籼糯米饭为84.47、粳糯年糕为125.47、籼糯年糕为110.87,均为高GI食物,食用后容易引起较大的血糖波动。

这是因为糯米含有大量支链淀粉,进食后和酶的接触面积大,更容易被消化吸收,能够更快速高效地分解为葡萄糖,从而导致餐后血

糖较高。而像网红美食脱皮年糕这样的糖油混合物,属于支链淀粉-脂肪混合物,极易诱导大而持久的血糖峰值,对控血糖更加不友好。

建议这样做:如果实在想吃,最好选择未经过油炸的蒸年糕或煮年糕,并且放凉了再吃。这是因为年糕冷却后抗性淀粉含量会增加,这种淀粉难以被小肠消化,且会被肠道微生物转化为短链脂肪酸,可延缓血糖上升速度,这对存在控血糖问题的人群能稍微友好一些。但别把已经放凉了的年糕反复加热吃,支链淀粉的回生是可逆的,再次加热可能会进一步提高淀粉的糊化程度,血糖反应更大。

胃肠功能差的人群 正因为年糕支链淀粉含量高,较为黏糯,且经过了上百次反复捶打,质地致密偏硬。如果一次吃了太多,会增加胃肠的消化负担,容易胃胀、消化不良。

建议这样做:胃肠功能较差的人应一次少吃,并充分咀嚼、细嚼慢咽;同时别吃已经放凉回生的年糕,因为冷却后糯性食物的支链淀粉会重新结合成紧密的结构,黏性和韧性增加,不仅难以咀嚼,也不好消化。

婴幼儿要谨慎食用 加热后的年糕黏软且有韧性、冷却后的年糕偏硬,二者都不适合婴幼儿食用。毕竟婴幼儿牙齿发育不全,很难彻底嚼碎,极易卡在喉咙或气管,发生呛噎,造成窒息。

建议这样做:最好不给婴幼儿食用,实在想给宝宝品尝,应切碎后少量喂食,家长需要在旁边看护。

健康吃年糕的小建议

想过嘴瘾满足口腹之欲,但又想吃得健康不长胖,请收下这份健康吃年糕指南。

控量并减少其他主食 把年糕当主食吃,而不是当菜或零食。如果当餐有年糕,就要相应减少米饭、馒头、面条等其他主食的摄入量。比如吃了50克年糕,就少吃半碗饭;如果吃了100克年糕,干脆就别吃其他主食了。

注意搭配,平衡营养和血糖 吃年糕时,多搭配富含膳食纤维的绿叶蔬菜和优质蛋白质食物,比如鱼虾、瘦肉、豆制品等。绿叶蔬菜中富含的膳食纤维、肉蛋豆中的蛋白质都可以延缓餐后血糖上升速度,还有助于增强饱腹感控制食欲,避免吃多长胖。

少放酱料,少油炸 网红脱皮年糕在油炸的基础之上,还会刷上厚厚的酱料,热量和钠含量都不容小觑!虽然很香,但偶尔尝鲜即可。长期吃下去,体重和心血管健康都将面临考验。日常食用年糕还是要以蒸煮炖为主,选择酱料以低盐、低糖、少量为原则。

吃多了年糕,多运动 想要控制体重,吃年糕一定要管住嘴,馋嘴多吃一口年糕,都会摄入不少热量。一块50克左右的年糕(约1.5个麻将块大小),热量就有近130千卡了。为了消耗这一小块年糕的热量,你可能要多做一些运动。

据“科普中国”微信公众号

专家建议垃圾食品要定时吃? 真的假的

这两天,“为什么建议垃圾食品要定时吃”上了热搜。看到这,你是不是心里一阵窃喜?

热搜话题里,一位健康博主表示,追求极致的纯净饮食,反而会让身体丧失适应力。她亲身体会显示,长期严格控糖、使用单一健康油品和限蛋白饮食后,身体指标达到“满分状态”,但偶然食用外卖零食即出现便秘、爆痘等不耐受反应。这本质上是健康饮食的边际效用递减现象——当健康水平从80

分追求100分时,需付出巨大精力却收益甚微,而从不及格提升到80分的健康收益则最为显著。

也就是说,偶尔吃点垃圾食品不会显著危害健康,因为适度享受美食是人生幸福感的重要组成。

当然了,偶尔的放纵过后,还是要学会调整,让身体回归健康。

如今到了冬天,少动多吃模式开启,你是不是发现自己喝水都长胖?这并非错觉,浙江省立同德医院营养科专家金薇薇指出,环境

温度的变化会直接引发人体代谢模式的系统性调整,因为为了维持核心体温,血管会产生收缩反应,基础代谢率随之波动,能量分配更倾向于脂肪储存而非消耗。这一系列生理变化,正是冬季体重易增、血脂易高的深层原因。

面对这种生理性的代谢转型,传统的贴秋膘观念已不合时宜。怎么在冬天不变胖?金薇薇提出了三个关键要素:

首先,补充膳食纤维,充足的

膳食纤维不仅能增强饱腹感,更可与肠道中的脂肪酸结合,减少脂肪吸收。建议通过杂粮、豆类 and 足量蔬菜等方式补充。

其次,适当饮水,充足的水分摄入是维持基础代谢的关键。温水为佳,可适量加入柠檬片、生姜片等提升风味和促进代谢作用。

最后,要补充优质蛋白质,均匀分布的蛋白质摄入能提供持续的食物热效应,避免肌肉流失,维持基础代谢率。

据潮新闻