

春节零食，营养师推荐这十款

□ 谷传玲

营养课进行时

又到置办年货时，零食可少不了，但是糖果、巧克力、沙琪玛、蛋黄派、小麻花、果脯、蜜饯等，不是高油、高糖就是高盐，实在令人担忧。好吧，营养师今天就给大家推荐10款相对健康又好吃的零食。

西梅干

西梅，即欧洲李，相比其他水果，其山梨糖醇含量尤为丰富。将西梅晾晒干就是西梅干，这样山梨糖醇也可完全保留下来。

过年大鱼大肉吃得多蔬菜吃得少，容易便秘，吃上三四颗西梅干就能缓解，因为山梨糖醇可将肠道外的水分吸入肠道里，保持大便畅通。另外，三四颗的能量也就几十卡，负担也不重。

冻干水果干

冻干水果干，跟晾晒的比口感更清脆，跟油炸的比，能量更低，关键是低温抽真空的冻干工艺，可保留更多怕热的营养素。

有研究显示，冻干山楂片的果胶、总黄酮、维生素B₁、维生素B₂、维生素E等营养含量，都明显高于晒干山楂片，其中，每百克冻干山楂片的维生素C含量高达60.27毫克，是晒干片的6.6倍；而另一项研究则显示，冻干枣的维生素C保留率高达99.58%。除了各种营养可以得到更好的保留外，冻干也可以减少易挥发的芳香类物质的损失，也就是能保留更多食材本身的味道。因此，除了吃新鲜水果，吃冻干水果干也别有一番风味。

葡萄干

葡萄干不仅富含钾、膳食纤维，跟吐葡萄皮的葡萄相比，它还能吃到皮，让我们摄入更多的抗氧化成分，比如酚酸、黄酮、花青素。另外，葡萄干虽然很甜，但是血糖生成指数却不高，即使血糖高也可以吃。

春节期间吃饭时间可能不太规律，如果两餐之间饿了，来上一小把葡萄干，既补充了能量和营养，又享受了甜蜜，是个不错的选择。

板栗仁

板栗属于淀粉类坚果，可作为主食吃，跟精米白面主食比，其钾、维生素C、膳食纤维含量都更丰富。另外，板栗还富含抗击慢性炎症的没食子酸，只不过它的能量较高，12个中等大小栗子的能量就相当于130克米饭。

无糖果冻

普通果冻的主配料是糖，比如葡萄糖浆、白砂糖，不仅能量较高，也容易升高血糖。用糖醇替代糖的无糖果冻，能量大概只有普通果冻的1/4，每百克所含的能量也不过二三十千卡，口感还Q弹，很适合想吃东西，又不想摄入太多能量时解馋。

跟无糖果冻口感类似，能量也不高的还有无糖龟苓膏，也可作为过年期间低负担的零食。

原味坚果

原味坚果是指没加盐、糖、油加工过的坚果，它们是优质脂肪和膳食纤维的良好来源，其中夏威夷果、山核桃、杏仁、开心果、巴旦木的脂肪酸还主要是单不饱和脂肪酸，就是橄榄油富含的脂肪酸，用这种脂肪酸替代部分饱和脂肪酸（猪油、肥肉富含的脂肪酸），有利于心血管健康。

不过，坚果的能量也高，中国居民膳食指南建议每天吃10克，大概是五六颗腰果的量。

风干牛肉干

风干牛肉干高蛋白低脂肪，又有嚼劲，如果春节期间肉吃得少，就推荐嚼点牛肉干。不过一定要选钠含量低一些的，市面上大多数风干牛肉干每百克的钠含量大都上千毫克，也能找到四五百毫克的，甚至还有不足100毫克的，选购时一定要看清营养成分表。



吕钟 摄

奶豆腐

奶豆腐高蛋白高钙，和披萨里用的奶酪一样，煎烤一下会拉丝，但是比奶酪脂肪含量低，也没有奶酪的苦味，因为它是制作奶皮子后的脱脂奶做的，另外它不像奶酪那样发酵周期长，所以产生的苦味物质少，口感更柔和。

奶豆腐奶香味十足有嚼劲，建议选原味的，煎时撒点黑胡椒粉，喜欢甜可以稍微撒点糖。如果平时喜欢吃奶酪，肯定就能接受奶豆腐，年货囤一些，牛奶喝不够，就来点奶豆腐，嚼着打牙祭还补钙。

鹰嘴豆

鹰嘴豆属于杂豆，富含膳食纤维，可

以买即食的煮鹰嘴豆，口感软面，也可以买炒鹰嘴豆，口感酥脆。选购时，注意选配料里没有额外加油，营养成分表里钠含量也低的，嘎嘣嘎嘣嚼一把，能持续给身体提供能量，升血糖还不快，值得吃。

魔芋蛋糕

魔芋蛋糕因为添加了低能量的魔芋精粉，所以能量比普通蛋糕低，如果配方里还不额外加油和糖，能量可能连普通蛋糕的20%都不到。另外，魔芋富含的魔芋甘聚糖还是一种益生元，可促进肠道益生菌增殖，有利于肠道菌群平衡。过年期间大鱼大肉吃得多，肠道菌群易失衡，魔芋蛋糕就是不错的选择。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

梭子蟹：鲜嫩美味营养高

□ 张天琦

品年味，餐桌上总少不了海鲜，梭子蟹就备受消费者推崇。梭子蟹色鲜味美、肉质鲜甜，且营养价值还极高。

我国常见的梭子蟹

梭子蟹，是甲壳纲十足目梭子蟹科梭子蟹属物种的统称，因头胸甲呈梭形而得名。我国海域常见的品种有：远海梭子蟹、红星梭子蟹和三疣梭子蟹。

远海梭子蟹，俗称花蟹，雄性个体为深蓝色，雌性个体为深紫色；红星梭子蟹，俗称三点蟹、三眼蟹，头胸甲灰绿色且下方有3个斑点。这两种梭子蟹主要分布于我国的东海、南海和台湾海域。

三疣梭子蟹，俗称飞蟹，因头胸甲上有3个明显疣状突起而得名，广泛分布于南海、东海、黄海和渤海，是我国海域产量最高、个体最大、分布最广、经济价值最高的梭子蟹。它生长于水深10—50米的近海，擅长游泳和掘沙，喜食动物尸体，也摄食鱼虾

贝藻；它畏惧强光，喜欢昼伏夜出；它对温度、湿度的适应范围较广，在水温12℃—8℃、盐度16—34的水域内都能生存。三疣梭子蟹雌雄异体，雌蟹个体大于雄蟹，一般寿命为2年，极少超过3年。

富含氨基酸肉质鲜甜

梭子蟹肉质鲜甜、风味独特，是因为它含有多种挥发性和非挥发性的呈味物质。游离氨基酸是非挥发性呈味物质的典型代表，研究者在蟹肉中检测到多种游离氨基酸，其中谷氨酸和天冬氨酸使肉质呈现鲜味，而甘氨酸、丙氨酸、亮氨酸等特征氨基酸使蟹肉呈现出甜味。

渔民常将捕获的梭子蟹直接放入冰水中保鲜，但冷藏和冰冻会严重降低其风味和品质。有研究表明，梭子蟹冷藏后，肌肉中的谷氨酸、精氨酸等物质含量显著降低，而乳酸、肌苷等含量显著上升，导致蟹肉口味发生变化。另

外，被冰水刺激的梭子蟹极易死亡，在酶和微生物的作用下，蟹肉品质下降甚至腐败变质。

养殖蟹的粗蛋白含量高

近年来，我国梭子蟹的人工养殖规模不断扩大，但仍以海捕野生蟹为主。2019年，人工养殖蟹产量达11.38万吨，海捕野生蟹为45.84万吨。

不少消费者认为，野生似乎能与生态、健康直接挂钩，打上“野生”标签的海鲜身价也令人咋舌。海捕野生的梭子蟹就一定好吗？

有研究者对比了海捕和养殖梭子蟹的肌肉、肝胰腺，以及性腺的营养成分，发现海捕梭子蟹的粗脂肪含量、营养矿物质含量、必需氨基酸与总氨基酸的比重高于养殖梭子蟹，而养殖蟹的粗蛋白含量显著高于野生蟹。也有研究指出，海捕梭子蟹各组织中的绝大多数重金属含量均高于养殖蟹，对消费者具有一定的安全隐患。

软壳蟹全身均可食用

市场上有一种软壳蟹，全身柔软，售价也比较高。它并非螃蟹的新品种，也非螃蟹的患病个体，而是刚蜕去旧壳、新壳还未硬化的个体。节肢动物必须历经多次蜕壳，才能实现个体发育和生长。

螃蟹蜕壳时，会将原有的甲壳以及食道、胃、后肠和鳃上的几丁质膜都蜕掉，因此软壳蟹全身均可食用，老少咸宜。有研究者将软壳三疣梭子蟹和硬壳蟹的营养成分做了对比，发现软壳蟹粗灰分和钙含量高于硬壳蟹的可食部分，氨基酸及脂肪酸组成与硬壳蟹没有明显差异，而粗蛋白和粗脂肪含量低于硬壳蟹的可食部分。



中国海洋大学—中国科普研究所海洋科普研究中心供稿