

这五种零食越吃越难瘦

膨化谷物麦片

蜂蜜涂层、水果味、巧克力味等麦片往往添加大量糖分。膨化工艺可能破坏谷物中的部分营养素,且升糖指数较高。

替代方案:优先选择全谷物为主、糖和钠含量低、无氢化植物油的产品,成分表糖含量<5克/100克的产品,或原味无添加款。

风味酸奶饮料

一瓶300毫升装风味酸奶饮品含糖量可达30-45克,远超每日建议摄入量25克的标准。这类饮品蛋白质含量严重不达标,本质上属于“含乳饮料”而非真正的酸奶。

替代方案:优先挑选配料表首位标注“生牛乳+菌种”且不含添加糖的产品;警惕配料表前三位出现水、白砂糖、乳粉的酸奶饮料,这类多为含乳

饮品。

混合坚果

坚果本身富含不饱和脂肪酸、蛋白质及多种微量元素,但市面上部分加工款却暗藏“热量陷阱”。油炸+蜜糖涂层款需格外警惕。坚果里搭配的果干在加工中会加入大量蔗糖。

替代方案:原味烘烤坚果,每日食用量以掌心一小把为宜。

果蔬汁

榨汁过程破坏膳食纤维,使水果的天然糖分高度浓缩,导致升糖指数飙升。果汁饮料通常额外添加糖,一瓶300毫升的果汁大约含25-40克的糖。榨汁过程易造成维生素C和膳食纤维损失,长期依赖可能影响肠道健康。

替代方案:直接吃新鲜蔬果。

据人民网

甲流不用慌 中医来帮忙

通讯员 金扬现

推荐几款茶饮。针对普通人群:金银花3克、菊花3克、薄荷2克,沸水冲泡代茶饮。针对易感冒人群:黄芪6克、防风3克、白术3克,煎水代茶饮。如果已出现流感症状,根据个体辨证推荐食疗方。风热犯肺型(发热重、咽喉肿痛、咳嗽黄痰)推荐桑叶菊花粥(桑叶10克、菊花10克,煮水,用此水煮粥)。风寒束表型(恶寒重、发热轻、无汗、流清涕)推荐生姜红糖水(生姜3片、红糖适量,煮沸趁热饮)。



图据AI生成

看似“健康”的零食,实则是减肥路上的“隐形绊脚石”?今天带你一起识破零食伪装,解锁科学饮食秘籍。

果蔬脆片

一小包果蔬脆片的热量可能接近一碗米饭,长期过量食用易导致热量堆积。

替代方案:洗择冷冻干燥技术的纯果蔬干,即配料表只有蔬菜+水果、无其他添加剂,或直接吃新鲜蔬果。

好儿女 尽孝道 为爸妈订份 老年报

孝是温暖的衣食,是细心的呵护,也可以是一份爸妈爱看的报刊。浙江老年报社隶属于浙江日报报业集团,拥有《浙江老年报》、《离退休党建》杂志和新媒体矩阵等宣传阵地,综合实力位居全国同行前列。

《浙江老年报》是浙江省唯一面向全国发行的老年类专业报纸。在这里,可以看到“新闻”、看到“银发经济”生活场景,收获新健康理念,共建精神家园。

《离退休党建》杂志是离退休干部党员的学习平台和离退休党建工作的交流平台,是统领离退休干部思想教育的主阵地和离退休党员的学习读本。

“浙江老年报”微信公众号话题新、流量高,视频号和抖音号创意足、爆款多。《00后说真相》栏目,一群00后以真诚的对话、青春的气息守护“电子爸妈”。

岁岁悠远,孝道绵长。让老年报带爸妈打开美好新世界。

订老年报真不贵

《浙江老年报》每周二、五出版,每期16版,全年订价**168元**。
《离退休党建》每月一期,每本15元,全年12期订价**168元**。

您可以这样订阅

扫扫二维码,选择需要订阅的报刊,点击“购买”,填写投递地址,提交订单,完成支付,即订阅成功。

