



销量开始止跌回暖 方便面能否吃出 情怀和营养?

中国食品科学技术学会最新统计数据显示,在经历连续多年下滑后,方便面行业开始止跌回暖,去年行业销售额较上年同比增长4%,实现近年来销售额首度增长。对于方便面,网友们纷纷表达“吃的是情怀”,同时专家支招儿,方便面也能吃出营养。 ■ 据《北京晚报》

热议 难舍方便面情怀

方便面被称为上世纪最重要的发明之一。第二次世界大战后,日本食品严重不足,安藤百福发明了“瞬间热油干燥法”的方便面。半个多世纪以来,方便面已风靡世界。方便面曾陪伴中国的“70后”、“80后”走过了捉襟见肘的日子;它曾推出过风靡中国各大校园的“小浣熊”、“小虎队”干脆面和各种充满“童年味道”的水浒收藏卡和旋风卡;它还始终活跃在《深夜食堂》等当红影视剧中,在大家饥肠辘辘、生活受挫、心灰意冷时,带来了“一碗泡面的温暖”。为此,有网友说,不管过去没钱,还是现在有钱,“方便面的情怀丢不了”。

澄清 方便面也能吃出营养

然而,近年来,“方便面32小时不消化”“方便面生产中添加了防腐剂”“方便面属于垃圾食品”等谣言四起。对此,专家表示,食物本身没有好坏之分,都有优缺点。在无法获得新鲜食物的环境下,方便面是一种很好的选择。

方便面怎么吃才健康?专家称,方便面主要提供碳水化合物和脂肪,维生素和矿物质含量相对较低,膳食纤维少,所以吃完方便面后可以搭配吃苹果、草莓、橙子等达到均衡饮食的目的。此外,高能量是方便面的营养特点,建议搭配其他热量较低的食物一同食用,减少方便面的食用量,进而降低整体摄入的热量。

趋势 向降油减盐转型

“据数据显示,行业加速转型,产品创新、消费升级、调整价格这三大因素共同拉升方便面行业止跌回暖。”中国食品科学技术学会孟素荷理事长说。

中国食品科学技术学会名誉副理事长饶平凡称,精选食材、优化工艺将是未来方便食品行业转型的趋势,方便面正加快向营养健康转型,降油、调料包的天然配料及减盐等成为主要创新方向。

□ 生活问答

问:方便里面添加了防腐剂?

答:方便面的水分含量、配料成分和加工工艺决定了它根本不需要添加防腐剂。

问:方便面用的棕榈油品质差,易引发心脑血管疾病?

答:用棕榈油加工的食品有很好的稳定性。很多研究数据与实验结果表明,棕榈油和橄榄油对人体血脂的调节作用是相同的。

问:方便面干着吃,还是煮着吃更好?

答:方便面的营养取决于面块和汤料,与干吃或煮着吃关系不大。方便面汤料主要由肉汤浓缩汁、蔬菜汤浓缩汁等天然调味料构成,多喝无害。

问:给孩子吃方便面好吗?可以长期吃吗?

答:满足身体成长、发育需要的各种必需营养是通过每天食用不同食材得到,因此孩子可以适量吃方便面,但必须饮食多样化。

□ 荐读

这三种钱 花得越多,赚得越多

世界上有三种钱,你花得越多,就赚得越多,而且是一定要花,不能舍不得,让我们来看看有哪三种:

第一种钱 投资自己,自我成长

学习的钱一定要花!把钱投资在自己的头脑上,是最安全的理财,到哪里都不会饿肚子。也许很多人会反驳:“连三餐都吃不饱了,负债累累,哪里有钱再去学习呢?而且学习也不见得立刻就看得效果!”这样的人永远都不会用钱投资自己的脑袋。

事实上,如果真的一贫如洗,头脑正是你东山再起的最大本钱,更应该好好投资在这里才对,因为脑袋穷,人生就会穷。如果你也面临人生的难题,一定要记得,好好栽培自己是永远不嫌迟的,随时都可以开始。

假如有想改变的心,却连一点点的学费都没有去赚的行动力,这样的人在面对现实生活中真正的困难时,会有足够的能力去超越吗?要知道,真正的难关比这大过千百倍,小处都克服不了,人生如何能翻转成功呢?

上学、提升自己的花费看得见,也有限,但如果花在“社会大学”里的学费却可能远不止这个数,要知道在社会里,你可能会被骗,可能走更多的弯路得不偿失。不如把学费交给有智慧的人引导我们,提升自己,而不是把钱砸在学费高昂的“社会大学”里。聪明的你,一定要领悟这个道理。

第二种钱 “孝顺的钱一定要花”

不管你的父母经济情况如何,孝顺爸爸妈妈的钱是一定要定时定量给予的。

想想看,他们可以咬紧牙关把我们养大,为他们再多负担这一点钱也是应该的。万一你还没有赚钱的能力或没有收入,没有办法用金钱来孝敬父母,也要记得,至少要“顺”。

所有的父母都希望自己的孩子成龙成凤,很少有父母对自己的孩子没有期待,尽管有时沟通的方式让我们难以接受,也要试着体谅父母的成长背景,因为他们不懂如何用比较客观的方式表达内心的话,这是时代背景不同使然,要改变老人家的想法很难,不如调整自己来顺应他们。所以,如果没有办法“孝”,至少要“顺”。

第三种钱 回馈的钱一定要花

无论如何再穷,世上都有比自己更不幸的人,我们应该常怀一颗回馈的心。

下次当看到辛劳在为生活打拼的人,一定要有敬佩疼惜的心,常常去试想或许我们的小小消费,就能成就他们全家的温饱与快乐。如果你是一个赚钱的老板,别忘了今天的成功是员工共同打拼的成果,回馈他们也是应该的。比如一些上市公司通常都会把利润提出一定比例,回馈给员工当福利,这就非常值得称许。钱其实是循环的,最后一定会回馈到原点。

如果你目前实在非常拮据,真的没有办法用金钱来回馈,那就请你好好回馈你的公司吧。抱持感谢的心情,用心去做好每一件工作。这也是一种回馈!

零食也分等级

花生瓜子是最上等,可适当吃

看电视抓把瓜子,朋友闲聊吃包薯片……现在很多人都是“零食控”。其实,零食也分等级,有些零食适量吃,不仅可以补充能量和部分营养素,是一种减压的方式,有些零食则要“敬而远之”。 ■ 据《法制晚报》

上等零食·适当吃

核桃、板栗和花生等零食含有丰富的B族维生素和饱和脂肪酸,适当摄入可以调节血脂。全谷物能量棒可以在加班或运动后吃一些,有助补充能量或者恢复体能。大枣、葡萄干、桂圆干等天然果干营养素密度较高,可以常吃。果干和坚果吃的时候都要注意量,每天一次,每次一小把(不超过25克)即可,以免摄入过多的脂肪和热量。

中等零食·回避吃

它们可能以其“高颜值,好口感”吸引着你,但这类零食建议一周食用不超过2~3次,最好是不吃。体重超重、血脂较高的人群要限制食用巧克力,最好不吃或者只吃一小块作为加餐。

下等零食·坚决不吃

山寨小厂生产的不安全的,或者容易造假的、添加非食品级添加剂的零食比如“五毛钱”食品、辣条、泡椒鸡爪、速溶奶茶等,建议大家不食为妙。

最后,需要提醒的是,既然是零食就只是正餐以外的补充,大家还是要重视正餐,加餐可以以果蔬和奶制品等健康食品为主。