

如何挑选合适的酸奶

本报讯 市场上的酸奶产品种类繁多,让人眼花缭乱。消费者在选购酸奶时可以根据自身目的,明确挑选酸奶的方法。

酸奶是以牛乳为原料经灭菌、冷却、接种而制成的产品。与牛乳相比,酸奶的营养成分更趋完善和更易消化吸收,内含的乳糖被部分分解成

半乳糖和葡萄糖,后者进而转化为乳酸等有机酸。

酸奶中还含有细胞壁外多糖、矿物质、芳香物质、呈味物质等。这些物质在提供机体营养、调节肠道微生态、促进人体健康方面都起着重要作用。

酸奶根据国标可分为:风味发酵乳、发酵乳、风味酸乳、

酸乳。风味表明产品添加了其他的物质。无风味二字则代表配料只有生牛乳和发酵粉。

发酵乳和酸乳的区别在于菌种的添加和菌群的区别。酸乳必须是添加嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌(德氏乳杆菌保加利亚亚种),而发酵乳是添加其他合法菌种即可。

挑选酸奶主要查看营养成分表、关注配料

① 选择好喝的酸奶

营养成分表:脂肪含量(>3克/100克)、碳水化合物含量相对较高(>13.0克/100克)。

配料表:加入了稀奶油、炼乳、果粒(酱)、巧克力、芝士粉等。

包装:印有香浓醇厚等字眼。

② 选择蛋白质含量高的酸奶

营养成分表:蛋白质含量高(>3.8克/100克)。

包装:一般为杯装。

配料表:加入了浓缩蛋白粉。

③ 选择钙含量高的酸奶

酸奶钙含量相对来说都比较高(70至100毫克/100克),且易被人体吸收。

营养成分表:高钙酸奶钙含量可以达到160毫克/100克。

配料表:加入了碳酸钙、乳矿物盐。

④ 选择利于肠胃健康的酸奶

配料表:除保加利亚乳杆

菌和嗜热链球菌外,还有其他的菌株,特别是加入了双歧杆菌;加入了低聚果糖、水溶性膳食纤维等益生元。

产品类型:选择低温酸奶,活菌数相对较高;如果乳糖不耐严重,可选择低乳糖酸奶。

⑤ 选择饱腹感强的酸奶

配料中有谷物、坚果粒、蔓越莓粒等(要注意热量和糖分的摄入)。(北晚)



(资料图)



广发银行平顶山分行营业部展览点已经布展完毕。

广发银行平顶山分行供图

广发银行迎新春 书画名家邀请展近期举行 即日起市民可提前观展

□记者 魏应钦

本报讯 昨天,记者从广发银行平顶山分行了解到,近期,该行将举行迎新春书画名家邀请展活动。活动期间,该行将在分行营业部和中兴路支行两个网点分别设立书画名家作品展览点,供市民观展和交流。目前,两个网点已布展完毕,即日起,市民可前去观摩品鉴。

据介绍,本次活动由广发银行平顶山分行和河南省书画学会联合主办。活动期间,广发银行平顶山分行营业部和中兴路支行两个

网点将集中展示省内外知名书画家的60余幅作品。届时会有邀请书画名家为市民义写春联和现场创作的活动。书画爱好者在观摩品鉴作品的同时,还可以与书画名家现场交流探讨。

据广发银行平顶山分行有关负责人介绍,该行在网点内植入书画休闲文化元素,既能增加市民与书画名家面对面交流的机会,为他们提供特色服务,又能增加银行文化氛围。下一步,他们将举行更多的公益活动,为市民提供更优质的服务。★

豆渣营养有三高

本报讯 豆渣是打豆浆后剩下的固体残渣。很多人选择将其扔掉,但这样做其实浪费了很多营养,因为豆渣营养上有“三高”。

高膳食纤维。每100克的豆渣中含有97克膳食纤维。膳食纤维可促进肠道蠕动,缩短食物残渣在肠道内的时间,增加粪便体积,防治便秘。

高矿物质。豆渣的钙含量为100毫克/100克,可与牛奶媲美。此外,其钾含量为213毫克/100克,磷含量为60毫克/100克,属于高钾高

磷低钠的食物,对稳定血压和保护心脏有利。

高蛋白质。每100克豆渣中含有48克大豆蛋白,并且其氨基酸组成与牛奶蛋白相近,属于优质蛋白质,是素食者很好的蛋白质来源。

除了以上营养物质,豆渣中还含一定量的有助降低血液胆固醇的植物固醇、对大脑有好处的卵磷脂、促进新陈代谢的维生素B1、维生素B2等。需要注意的是,豆渣含水量高,不易保存,很容易发霉变质,建议当天食用。(马跃青)

双丰百货 好食光
shuangfeng shopping mall

元旦,我和双丰甜蜜相约 鹰城2020首场相亲大会

主办:平顶山日报传媒集团 承办:平顶山市双丰商城有限公司 河南好食光餐饮服务有限公司 活动时间:2020年1月1日至5日 活动地点:双丰六楼好食光美食汇

报名方式:

1.现场报名。报名者需携带本人身份证,近期3英寸(1英寸=2.54厘米)彩色生活照1张,大专以上学历提供毕业证,离异或丧偶者提供相关证明。

报名地址:平顶山日报传媒集团东配楼二楼208室 4940520、13592179403

光明路与曙光街交汇处西双丰商城六楼好食光餐饮服务台 0375-2366766

2.微信报名。扫描右侧二维码,关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台(微信号:ycqueqiaohui)回复“会员”或“万人相亲”,根据提示操作。

3.平顶山新闻网报名。登录平顶山新闻网,点击鹰城万人相亲鹊桥(首页第三条黄色字)图片,按提示填表。



鹰城万人相亲鹊桥会
微信公众平台

媒体支持:平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒客户端、平顶山微报、平顶山日报报户外宣传栏、鹰城万人相亲微信公众号等。