酸奶 果汁 水果干 其实没那么健康

执著于瘦身减脂的妹子们向来对于吃的东西可谓是千挑万选，不能纵容任何不健康食品扰乱自己的减肥大业。可有时候，那些标榜自己很健康的食品实际可能是一只只“披着羊皮的狼”。生产商知道消费者倾向于选择更健康的食品，所以他们试图用一些书面字眼来糊弄你——像“低脂肪”“零热量”“天然”等。这些标榜“有内涵”的健康食品，实际上却富含糖和各种添加剂。越是在你放松警惕觉得可以大开吃戒、解放味蕾的时候，越是会被这些“伪健康食品”所毒害。美国“商业内幕”(Business Insider)网站日前盘点了那些一直被人们普遍公认为“健康食品”的不健康食品，希望大家擦亮双眼，别被假象迷惑。

蔬菜卷饼

在汉堡店，除了那些垃圾食品外，蔬菜卷饼可能会被认为是唯一的“一股清流”了，但是殊不知，一个卷饼吃下去，你体内增加的卡路里可能一点不比一个汉堡少。毕竟卷饼卷进去的东西可以五花八门，摊开来可比一个全麦汉堡的容量要大多了。而且，卷饼在加工过程中可能加入了比普通面包还要多的添加剂，比如钠和反式脂肪酸，真是隐形杀手啊。

蔬菜脆片

除了披着“水果外衣”之外，还有大批披着“蔬菜外衣”的伪健康食品不断向我们招手。比如，最近两年开始流行的各种蔬菜脆片，就是一个十足的“骗子”。那些看起来像是薯片的蔬菜脆片，可谓满足了你想吃薯片而不得的心理。然而真相是，动辄好几十元一袋的蔬菜脆片基本上没有任何真实的蔬菜成分，你吃的只是土豆淀粉、色素以及香精的组合。因此，你本想健康一把，不料却摄入了和薯片无异的热量和脂肪，而且也没少摄入导致心血管疾病的钠。

巴西莓果碗

巴西莓果碗因为是维密超模的标配而风靡世界，除了超高的颜值，其宣传的零脂肪才是吸引众多食客的关键。巴西莓果碗的搭配非常多样化，可以配上你喜欢的各种水果、麦片，这一大碗下来，不用说，单单糖分就绝对超标了。一餐下来，本以为自己吃得多健康，其实血糖和胰岛素水平早已飙高。没管住嘴，还是抓紧迈开腿吧。

酸奶

如果你是各种特色口味酸奶的爱好者，尽管它的脂肪含量比冰淇淋低，但是别忘了它依然含有数量可观的糖分，否则肯定会酸得让你难以入口。另外冻酸奶的不健康程度更甚，它叫做酸奶但实际上更接近于冰淇淋，特别是在商店货架上的那些。如果你真的很爱酸奶，那么买一个酸奶机自制，这样可以控制酸奶中的糖分。

水果干

像葡萄干、苹果干和杏干这些食品，表面上标榜着自己是纯天然的健康食品，而且顶着水果的名号，十分具有迷惑性。但是对于身体而言，这真不是一个明智的选择。水果干就是把水果的水分蒸发掉，但它的天然果糖成分还在，最终的结果就是，你的身体需要吸收和消耗更高的卡路里和糖分，进而给身体带来更高的负担。此外，水果干也并没有更高的纤维素让你吸收。平时偶尔只吃一把当然没什么，但如果你认为它们是低卡的，可以坐下来将一袋水果干吃的精光，那就惨了。因此，与其吃水果干，不如选择一个新鲜水果。

燕麦棒

减肥是个需要痛下决心的事情，除了运动，节食也是必不可少的。这对于吃货们来说真是莫大的痛苦。当然，完全不吃是不可能的，因此很多人力求有“吃一口扛一天”的食物。在这样的诉求下，燕麦棒就横空出世了，并以迅雷不及掩耳之势占领了各大超市和网购平台的货架。殊不知，燕麦棒本质上是专为运动员设计的，因为高能量能保证他们在比赛中有更好的表现。为了实现这个目的，其往往含有大量的糖分，而且还有不少反式脂肪酸。尽管燕麦棒极具营养，但你的身体需要消耗大量的热量才能抵消吃下去的一口燕麦棒，总体而言对身体和减肥都没有什么好处。

无麸面包

无麸或者说无谷蛋白可是食品界的新宠儿。对于它的出现，很多人认为可以用来满足对谷蛋白过敏的人群，另外还可以减肥。它的减肥效果目前还没有定论，但营养专家确定的是，这可能又是一个鸡肋的发明，为了“无麸”剔除了谷蛋白和小麦成分，取而代之却添加了大量人工添加剂和糖分，营养大幅降低的同时，让你觉得好像肚子还是空空的需要补给。

瓶装果汁

果汁又是一种披着“水果外衣”的伪健康食品。虽然民众普遍认为果汁是一种健康的饮料，但其实超市货架上那些瓶装果汁含糖量普遍很高，不然怎么会有极佳的口感吸引一众食客。而且在水果做成果汁期间，不仅会加入一些添加剂，还会造成大量天然营养成分流失，比如纤维素等。所以，还是那句话，坐下来吃个水果什么都有了。

功能饮料

功能饮料的广告中宣称可以补充水分和能量，甚至还能提供每天需要的各种维他命，但是除非你是专业运动员，否则功能饮料还是不要买了，因为这些饮料大部分含糖量超高，所以如果需要给自己提神，选择稀释的鲜榨果汁或是一杯清凉的绿茶会更健康。

薄脆椒盐饼干

如今，极简风不仅在家居和服装设计上被捧为上宾，它也在美食界大行其道。椒盐薄脆饼干就是走极简风的一类，小麦粉苏打和盐是它的全部，也因此成为健康零食的代表。只不过，从营养学角度上来看，椒盐饼干是高碳水化合物，几乎没有任何营养价值，尽管它的脂肪含量真的很低。因为缺乏蛋白质、健康脂肪或者纤维素，刚吃完一包饼干的你马上就会发现自己又饿了，后面就不言而喻了。 **据新华网**

河南广播电视台

“爱心小天使”选拔赛开始啦

每个孩子都是爱的天使，在充满爱的环境下健康成长，便是给孩子的最好礼物。“爱心小天使”电视选拔大赛，就是让您的孩子走进爱的世界，参与爱心，受益于爱心。

“爱心小天使”是由河南电视台新农村频道《爱心在行动》栏目、京九晚报社联合打造的一档电视节目。活动将以选拔赛的方式进行，赛程分为海选、复赛、决赛暨颁奖仪式，依次进行，比赛情况届时将在河南电视台、优酷网、土豆网、爱奇艺网、腾讯网视频等众多媒体联合播出，《京九晚报》即时刊登活动内容。

只要您的孩子在3—12周岁这个年龄段，只要您的孩子喜欢唱歌、跳舞、戏曲、演奏、朗诵等，均可报名参加。

凡积极参加活动的小天使，届时可获得“爱心小天使”纪念章一枚；获奖的优秀小天使们，颁发奖杯和荣誉证书，并在河南电视台《爱心在行动》栏目和合作媒体上公布其名字和照片。河南电视台将聘请特别优秀的小天使为《爱心在行动》栏目的形象代言人，可以参加栏目内容的录制和活动；获得冠军的小天使将以其名字命名一个十万元的爱心基金。

为了您孩子的成长，为了您孩子有一颗爱心，请马上报名参加此活动，会给您带来意想不到的惊喜。

本活动即日起开始报名，免费报名，11月29日截止。

报名、咨询电话：冯老师：18603705327

魏老师：17698562626

冠名、合作咨询电话：15660895555 15503702600

广告

本活动由中国联通商丘市分公司协办