

# 粉丝制品当饭吃到底有何危害

最近有一条热搜引起了很多人的注意,说绿豆粉丝的包装上有小字写着:不宜空腹食用。粉丝真的不能空腹吃?很多网友恍然大悟地说:怪不得我吃了粉丝煲总是不舒服;怪不得把粉丝当饭吃之后,觉得胃堵、胃胀、胃酸……各种难受。

有网友说,最奇怪的是,不吃主食,只吃大量粉丝之后,明明胃里觉得胀,人却感觉饿,这是为什么呢?也有网友问:为什么我吃老家自制的土豆粉条就没这类麻烦?为什么红薯粉也没有“空腹不能吃”的禁忌?这些事情还要从粉丝的原料成分和做法说起。首先要明确一个概念,粉丝、粉条、粉皮、凉粉都属于纯淀粉制品。它们是用豆类、谷物、薯类等富含淀粉的原料制作的,要先反复洗去其中的蛋白质成分,分离出其中的淀粉粒。

关于粉丝制品,以下7个知识点“科普”给大家:

## 知识点1

### 生淀粉粒很难消化 糊化之后才能消化

在天然食物中,生淀粉是以淀粉粒形式存在的。淀粉粒就是很多很多淀粉分子整整齐齐打包成的一个状态。生淀粉粒是不溶于水的,人也难以消化它。所以含淀粉的食品必须加水、加热,让淀粉粒膨胀破碎,其中的淀粉分子和水充分亲和,变成一种有点黏性的“糊化”状态,之后才能被人消化吸收。

然后进行制糊、和面操作,让柔软的淀粉团通过有小孔的漏瓢,形成细丝或条状,进入热水锅中快速烫煮,然后再把煮到透明的淀粉丝或淀粉条进行快速冷却,最后整理晾干,就能制成粉条和粉丝。

如果加较多的水调成淀粉糊,蒸煮成淀粉凝胶,然后迅速冷却,就可以制成粉皮、凉粉、拉皮等很多夏天人们爱吃的凉粉制品了。

## 知识点2

### 就算消化功能好, 也无法解决淀粉制品营养价值低的问题

在分离淀粉的过程中,蛋白质被去掉了,水溶性维生素也被去掉了。绝大部分的钾、镁等元素被去掉了,抗氧化成分和膳食纤维也被去掉了。简单说,营养少得就剩下淀粉了。所以,粉丝、粉条、粉皮、凉粉、拉皮等食物的营养价值很低,经常吃它们替代主食,容易造成营养不良,蛋白质、维生素、矿物质等多种营养物质缺乏。

生命所需的营养来自于食物,食物只有消化吸收之后才能被人体利用。所以,凡是和胃肠健康对着干的事情,偶尔也就罢了,长此以往,最后都不会获得好结果。

所以,粉丝蒸扇贝和鸭血粉丝汤还是可以吃的,菠菜拌粉丝、圆白菜炒粉丝等菜肴也是可以吃的,但最好不要让粉丝成为你一餐中的主要食材,也不要让酸辣粉成为你经常点的外卖食物。即便你的胃肠足够强大,也不能解决它们营养价值太低的问题。

## 知识点3

### 豆类淀粉和薯类淀粉 不一样

豆类原料中的淀粉粒质地紧密,直链淀粉比例高,淀粉糊化温度高,口感劲道,久煮不烂。相比之下,薯类淀粉就比较松垮一些,亲水性强,筋力不足,容易糊化。

把绿豆粉丝丢在火锅汤里煮十多分钟,仍然状态完整。如果丢进去的是传统土豆粉条呢,七八分钟之后就口感软烂了,再煮就融化在汤里了。

古人发现了这个问题,也找到了一个简单的对策:添加增筋剂。为了帮助淀粉保持强大的韧性,制作粉丝、粉条、拉皮、凉粉等淀粉制品时,传统上要在淀粉糊里添加明矾或白矾。钾明矾,即硫酸铝钾;铵明矾(白矾),即硫酸铝铵。这可不是什么“海克斯科技”,是民间沿用数百年、货真价实的传统工艺。

## 知识点4

### 为了让粉丝不容易煮烂, 里面含有增筋添加剂

用现代科学来解释,添加明矾的意义,就在于用三价的铝离子来加强淀粉分子之间的联系,让淀粉分子们拉起手来,不要轻易被水分子拐跑,溜到火锅汤里,这样粉丝、粉条等就不那么容易煮烂了。

明矾的效果绝对是名不虚传的。记得上世纪九十年代食品安全法规还不健全的时候,凉粉、凉皮、粉条、凉面、拉面、饺子皮、馄饨皮……凡是淀粉制品,以及需要劲道韧性的面粉制品,甚至是一些豆制品,都有可能加入明矾来改善口感。

由于这样做会让人吃进去太多的铝,影响食品安全,后来各种食品中的明矾逐渐被限用和禁用了。按我国目前的法规,每公斤粉丝中铝离子的残留量不能超过200毫克,而馒头、发糕、花卷之类面食不能添加明矾。但即便在现在,在各地食品抽检中,因为加了明矾造成铝超标的情况,仍然时有报道。

现在也有很多淀粉产品号称“无矾”,它们往往加入复合磷酸盐,也有的加入了国家许可的植物胶质和改性淀粉,还可以加入少量钙盐。此外,还可以通过淀粉改性技术来改善口感。只要相关技术使用得当,即便是土豆粉条、红薯粉条,也能变得更弹牙、更耐煮。

## 知识点5

### 大量吃绿豆粉丝 会给消化系统带来负担 建议搭配其他食物

正因为豆类淀粉本身就有直链淀粉含量高、不易消化的特点,再加上进行了增筋处理,就更加不好消化了。对消化能力较弱的人来说,大量吃绿豆粉丝,会给消化系统带来沉重的负担。

煮很久都煮不烂的东西,人体的消化系统又怎能轻松对付呢?

空腹情况下,身体本来急需能量和营养。但是吃了大量粉丝之后,胃里有很多东西膨胀起来,身体以为是吃饱了,却没法消化它,得不到营养和能量。我们的胃拼命分泌消化液,拼命揉搓蠕动,但还是没法消化它……最后胃可能就受伤了。

所以,除非你的消化系统特别强大,否则这种韧性太强的粉条、粉丝,包括魔芋粉丝,都不适合在饥饿时作为主食。先吃一些容易消化的食物,然后搭配着其他食物吃点粉丝,享受它们的滑爽口感,还是可以的,但千万不要当饭吃。

## 知识点6

### 粉丝当饭吃, 长期来说不利于健康瘦身

可能有些朋友说:啊呀,粉丝难消化那是优点呢!我就想减肥,就想要那些把胃糊弄饱,又难以消化的东西!

短期或许可以瘦一点,长期来说却不利于美丽。因为,大量吃粉丝不仅不利于胃肠健康,而且会造成蛋白质、维生素和矿物质的营养短缺。

减肥是为了让我们更健康。如果以破坏消化功能、造成营养不良为代价,那就不值得了。消化不良和营养不良会让人变得身体松软、肌肉无力、皮肤松弛、脸色发暗。这些效果一定不是你所想要的。

## 知识点7

### 粉丝是低GI 但不适合糖尿病人 用来代替米饭

口感劲道的粉丝,的确是低GI(血糖生成指数)的,因为它不好消化,所以不会引起餐后血糖的快速上升。

但是千万不要以为,糖尿病人适合用粉丝替代米饭,因为糖尿病人的生命,也是需要能量和营养来支撑的。

一方面,吃这种不好消化的食物,等于是变相饥饿,会造成营养不良。饥饿会导致低血糖,而低血糖是一种严重的应激,往往又会刺激糖异生作用,造成血糖的异常上升。

另一方面,病人长期吃难以消化而且营养价值很低的食物,会造成肌肉流失,血糖控制能力下降,疾病抵抗力打折,最后得不偿失。

顺便说一下,现在很多拉面、冷面、米粉、米线等都是一味追求筋道,对消化不良的人是很不友好的。 据《北京青年报》



## 暑期出行 糖尿病患者 注意这3点

暑假期间,很多家庭会外出旅游,但如果是糖尿病患者,外出则需要格外注意。广州医科大学附属市八医院内分泌科主任韩亚娟提醒,糖尿病患者对饮食和运动量都很敏感,外出旅游时需要注意:首先控制高血糖,因为不规律的饮食和活动,可能导致血糖波动。其次,三餐时间如果不定,加上运动过量,需要预防低血糖的发生。

### 随身携带糖果和白开水

出门旅游的糖尿病患者,尤其是1型糖尿病患者,容易出现低血糖的情况。韩亚娟表示,随身携带一张急救卡非常重要,关键时刻可以救命!

“糖尿病患者出现低血糖的概率比较大,出行前一定要准备一些巧克力、糖果或其他含糖食物,一旦出现头晕、怕冷、手颤等状况时,应立即进食加以纠正。”韩亚娟还提醒,现在天气炎热,很容易出汗,再加上尿糖高会导致渗透性利尿,会出现多尿,引起口渴,进而引起脱水,所以糖尿病人应及时补充水分,而白开水是最好的选择,避免喝含糖饮料。

如果忘记带白开水,在饮料的选择上,可选择茶类,如绿茶、花茶、乌龙茶、大麦茶等,牛奶和豆浆也是很好的选择,但最好选择“纯牛奶”或“原味豆浆”。

### 选双好鞋和白袜

外出游玩,不知不觉就会走很长的路,因此糖尿病患者应该选择软皮革和帆布等透气性好的厚底、鞋头宽松的鞋子。韩亚娟强调,千万不可以穿尖头鞋、拖鞋、高跟鞋、露趾凉鞋或新鞋出行,这些鞋子质地坚硬,且不够舒适,容易损伤糖尿病人足部,甚至可能因为这一个小小伤口引起糖尿病足等。

除了鞋子,一双舒适的袜子也是出行必备,应该选择质地柔软、透气吸汗的棉质白袜。而选择白色的原因,是能让患者及时发现脚上的损伤。

### 胰岛素要保温袋保存

一般来说,糖尿病患者外出,需要携带药物以及按时服药,特别是注射胰岛素的糖尿病患者,要带上胰岛素、注射器、针头和消毒用的酒精棉球等。如果身处环境温度在28℃以下,则并不需要使用特殊的储存方法。如果环境温度超过了30℃,则最好使用保温袋来储存药物,避免温度过高影响胰岛素的使用。

另外,韩亚娟还提醒,还要带上血糖仪,必要时随时检测血糖。

据《羊城晚报》