

健康零食：知道这些就够了

不一样的小食谱

戴尔·沃勒 (Dale Waller) ◎ 著

许哲斐 林易宁 ◎ 译



嘴巴馋了？肚子饿了？可是还没到饭点，来点零食吧。
吃对了健康美丽，吃错了发胖得病。
快来看看这本精巧的小册子给了我们什么非一般的好点子。

Fiberead
- 2017 -

目录

《健康零食：知道这些就够了》

概述

第一章 我们喜爱的休闲活动

第二章 零食的种类多种多样

第三章 孩子们的零食

第四章 年长者的口味

第五章 更健康的零食替代品

第六章 超级零食

第七章 特殊的饮食问题与零食选择

结语

《健康零食：知道这些就够了》

戴尔·沃勒 (Dale Waller) 著

许哲斐 林易宁 译

责任编辑: Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化(北京)有限公司 2016

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00009518-20170207

最后修订: 2017年01月07日

出版: 浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证: 新出网证(浙)字10号

电子邮箱: service@bookdna.net

网址: www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO., LTD, 2013

No. 347 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化（北京）有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

概述

感谢并祝贺您成功下载《健康零食》。

此书为您在购买及准备健康零食提供指引。

各位都需要面对无法逃避的事实：我们都喜欢在每餐之间吃东西。在为自己或家人选择零食时，您可能需要一些眼界大开的新思维。您的家人或许对自己吃过的零食感到厌倦，或者他们吃的零食并不健康。

如果我们经常吃不健康的食物，最终可能会导致严重的健康问题。

是时候让自己化身大厨，自制一些讨巧又美味，最重要的是健康的食物了。

第一章 我们喜爱的休闲活动

吃零食已经成为美国人的一种消遣活动。无论是孩子们上学，课后或者带他们的朋友回家一起玩时，他们都期待有零食相伴。而我们作为成年人即使正餐吃得多，仍然会在两餐之间有饥饿感。可能因为我们吃的正餐往往不太健康，因此导致我们在两餐之间想要吃更多东西。我们在工作时也会吃零食，有时是在开车的时候，或是在健身房，或者当我们忙个不停的时候，都喜欢吃点零食。我们看电视也吃，甚至睡觉前也吃。要知道美国人对零食有多狂热，看看我们各地电影院卖零食的柜台就知道了。除了能满足我们过嘴瘾的习惯之外，吃零食还能提供一些营养。

零食可以让我们一整天都能量满满

零食可以补充我们正餐所缺乏的能量，可以帮我们在下一次正餐进食之前抵御饥饿，并为我们抵御饥饿提供足够的能量。

零食可以平衡我们的膳食，如果我们的正餐吃得不是太健康，可以通过吃些健康零食来补充。

此外，我们想吃零食的欲望或许是身体未能获得足够营养的本能反应。

我们可能因为错过正餐，导致自己强烈需要吃零食，而忽略了这些零食的品质。

运动员需要额外的卡路里和营养来维持他们的活动。

有些体重过轻，年纪过大或有某些健康状况的人群需要额外的食物来保证营养供给。

吃零食的欲望也可能预示我们前一餐的某些平衡感未得到满足，比如食物尝起来太甜或者太咸，食物口感过于新鲜生脆或是味道过重，或是食物被煮得太硬或者太软。

对于大部分人来说，吃零食就是一种生活方式的选择。

第二章 零食的种类多种多样

当我们在考虑最佳零食时，我们可能会认为那些卡路里含量越低的零食就越好。我们总是担心吃的零食所含的卡路里和脂肪含量过高。但事实上，有些零食往往富含有利心脏健康的脂肪，并且富含丰富营养的卡路里。以下提到的是我们经常吃但不太健康的零食：

布朗尼蛋糕

糖果

椒盐脆饼蘸奶酪

奶酪条

薯片，奶酪泡芙，多力多滋玉米片，弗利多薯片等等

巧克力

曲奇饼

金鱼饼干

冰淇淋

冰棒

椒盐脆饼

三明治

这些东西当然刚入口时美味无比，但是我们都知道这些东西会导致血糖升高，体重增加。本书不会主张禁食这些食物，相反，本书将会给您一个全新的视野，让您知道你为什么要吃，什么时候吃，应该吃什么。当然，凡事都得循序渐进。您可以：

找一些您喜欢的食品来替代这类不健康的零食，这一过程有时候需要您经过多次检验与尝试。

用质量更好的零食把您对坏零食的欲望挤压掉。

逐渐减少不健康零食的摄入，直到您已经吃饱或对这些零食不再需求。

根据您的饮食和能量需求自制餐品和零食。

牢记这本书提供的信息，并把它运用到家中，学校和工作中去，或者任何您和您的家人要进餐和吃零食的地方！

第三章 孩子们的零食

孩子们都希望在活动时，课后，周末或者坐车去旅游时有点小零食。除了您刚刚看过的清单，我们通常还会给孩子们以下零食：

甜果汁或盒装果汁

苏打汽水

巧克力或草莓（含糖）牛奶

奶昔或带有冰淇淋的饮料

当我们去餐馆，去上学或者去商店买东西时，总是能看到写着“儿童食物”的东西在出售。请一定看清楚这些地方的菜单。这些所谓适合孩子的食物往往是菜单里最差的东西，之所以说儿童食物只是觉得孩子们应该喜欢吃。还有一种想法认为孩子们都不吃正常的食物或成年人吃的东西。真的是这样吗？如果您家的孩子是这样，那是因为您的带养方法让孩子们产生了这样的想法，而且是您把他们的口味养成这样的。

这些东西既不健康又不饱腹，肯定会让您的孩子很快感到饥饿，接着他们就会哭着要求吃更多的东西。当他们摄入了这些主要成分（通常是）化学负担的零食后，孩子们会经历了血糖的突然升高与下降，并且更加希望摄入糖分，继而这个过程会如此循环往复。患有多动症的孩子症状可能会加重，但这并非他们的错。孩子们可能上课注意力不集中，在家也过分调皮，部分原因都可能恰恰是因为他们饮食摄入不健康。

父母可能会苦恼孩子们不愿好好吃午餐和晚餐，但我们当真应该看看他们在两餐之间都吃了些什么。如果他们的膳食中满是单纯热量，他们怎么可能在正餐时间吃得下东西呢？

而且，如果我们如此关注孩子们正餐吃了些什么，难道不应该也关注一下他们两餐之间的零食吃了什么吗？如果我们知道什么食物对他们是好的，什么对他们是不好的，为什么我们要把垃圾食物分成小分量在一天的时间里分散给孩子们吃，好像分量分得小一点就会让垃圾食物变成比较安全似的？

为了让各年龄段的孩子觉得您做的小零食很吸引人，外形总是特别重要。您可以上网浏览各种网站，比如在pinterest这样的网站搜索一些简单（当然肯定也有复杂的）想法和设计。

您可以把蔬菜水果切成动物或者汽车的形状，用牙签串成蔬果串。

酸奶本身看起来并不诱人，但如果您把酸奶装在冰冻甜点酒杯里，撒上颜色丰富的各种浆果和麦片，那看起来就很像一杯冰淇淋圣代了。

您可以把甜瓜挖空，做成一个容器，再往里面放进各种形状的甜瓜果肉球。

用皮塔饼或玉米饼做小比萨，可以让孩子们自己动手，并用天然食品做比萨的馅料。孩子们从此有了更多自由，可以用他们喜欢的各种蔬菜和馅料来做自己的比萨饼。

适合孩子们的零食做起来可能更难，限制更多，因为和成年人的零食相比，不仅味道和质地有区别，还要照顾孩子们的喜好和咀嚼能力，而且孩子对食物的过敏情况会比成年人更常见。我们可以根据孩子们的口味改变食物的味道，但是对于食物过敏却无能为力。所以在选择原材料时一定要谨慎。

请您接着读后面的章节，来获得更多健康零食的选择和制作方法。相信您一定能找到孩子们愿意尝试的新东西！

第四章 年长者的口味

青少年和零食

无论是幼龄还是大龄的青少年都与任何孩子一样，喜欢有趣的动物和事物，不过他们可能更关心怎么把这些当食物吃掉。少年儿童每天活动量巨大，青年人们则奔波于大学课业与工作之中。

年轻人通常比大部分在职的成年人更活跃，他们往往会整天整体地忙碌，消耗大量脑力（这一过程需要复合碳水化合物和糖类来维持思考）。许多青少年还要参与课外活动以及各种运动团队。他们中的很多人在辗转各地期间以及正餐之间都需要补充额外的食物，用以维持脑力和体力。

比起那些只能满足味觉和肠胃（最多）30分钟的食物，诸如几袋薯片、曲奇和营养成分很低的零食棒，我们可以用更健康且更能令人感到满足的零食来取代它们。健康的零食不仅为年轻人提供了一日所需，也为他们的全面成长发展与健康幸福提供了能量。

最理想的是你应该提前准备零食，有时甚至要提前一周的时间准备。并把它们以方便食用的分量存放起来。不然一个饥饿的青少年可能会因为贪图方便，更乐意打开一个包装袋，而放弃那些需要清洗、晾干或切开的食物，这些不便可能会打击他们选择健康零食的决心。

在办公室上班或到处奔波的成年人

许多成年人早上常常要乘车到办公室上班，有时不得不花数小时去开会。他们希望有方便的零食和饮料。这就是为什么像邓肯甜甜圈（Dunkin Donuts），星巴克（Starbucks），麦当劳（McDonalds）及其他类似地方的汽车餐厅在早高峰时段生意非常好的一个原因。

同青少年一样，成年人也无法很好地控制想立即满足食欲的冲动，因而会迅速找些东西来吃。这种冲动会让您把提前备好的健康零食随身携带变得更加困难。这也就是为什么这些快餐店如此吸引人的一个原因。在那里食物和饮料为你准备好了并递出窗口。在购物，洗菜和切菜时只需稍加计划，就可以改善你的健康和经济状况。

老年人

老年人有着不同的营养需求，但他们同样喜欢零食。对于一些老年人而言，无论是保持体重，减轻体重，甚至是增加体重都是很重要的事。吃零食是控制体重的一种好方法。老年人通常没有年轻人那么活跃（尽管不是所有老年人都如此！）。本书中提到的很多种零食选择对老年人也非常有用。老年人同样可能对某些食物有过敏症状，或者很难咀嚼或消化某些食物，因此他们的零食清单可能要根据特定的需求而定。在本书的后面有一个章节介绍了有关如何处理血糖和健康问题的特殊膳食需求。

第五章 更健康的零食替代品

牛油果

香蕉

脱水食品，如羽衣甘蓝脆片，调味蔬菜，不加糖的水果

新鲜的浆果：蓝莓，黑莓，树莓，草莓

经过去皮、去柄，并/或切块处理后的水果：苹果，车厘子，葡萄（你也可以把它们速冻起来以一种不同的方式进行料理！），橙子及克莱门氏小柑橘，桃子，梨子，李子

选择更健康的能量棒或蛋白质零食棒作为零食（它们的健康程度不尽相同）

鹰嘴豆，橄榄酱

低卡路里蘸酱：牧场色拉酱，素食型奶油奶酪，希腊式酸奶黄瓜酱

坚果（杏仁，腰果，花生，核桃）

花生酱/大豆酱/葵花籽酱

爆米花（最好的是空气爆的爆米花，再添加香草，海盐或营养酵母以产生不同风味。使用椰油或橄榄油替代黄油）

种子

冰沙

蔬菜：西兰花，西芹，胡萝卜，圣女果，黄瓜

第六章 超级零食

如果你想尝试一些与众不同的新选择，这里有一些可以供你提前准备的零食，而且准备起来毫不费力。它们富含维生素，而且每份食物的营养密度远高于多数垃圾食品类零食，还可以提供你未来数小时所需的能量。

试试以下几个新点子：

羽衣甘蓝脆片：一种超级食品¹，也是一种极佳的零食替代品

洗净并沥干一棵羽衣甘蓝。从主干上摘下菜叶（除去顶端的部分）。将它们与一匙橄榄油一起置于碗中搅拌，并加入盐和调味品（如墨西哥风味，意大利风味，印度风味或保持原味）。随之置于烤盘中在250°F的烤箱内烤5-10分钟，直至甘蓝叶变脆但注意别烤焦！此时最好立即食用。这种甘蓝脆片可作为薯片和椒盐脆饼的一种极佳的替代食品。由此你可以摄入一些每日所需的绿色蔬菜，同时又不用顾虑太多。

枣肉椰片卷：同时为喜好甜食者提供持久的能量和满足感

使用已经去核的枣肉或自行去除枣的核。可以选择任何你喜欢的枣类。在枣肉内填入袋装的椰肉薄片（或者放纵一点，抹上少量的能多益牌巧克力酱（Nutella），并填入椰肉薄片）。把它们装入保鲜盒带去上班，换掉那些你常带去的曲奇。每次吃一到两个枣肉卷或许就足以使你感到满足了。

花椰菜“爆米花”：我们最爱的电影零食中的“脆麻花”

洗净并沥干一棵花椰菜。对半切开。再切成像大号的爆米花粒一般的小花椰菜块，把花椰菜的茎放到一边不用。将切下的花椰菜碎块

滚上海盐，撒上营养酵母，以产生些许“芝士般的”口感及营养。这种爆米花你可以在家烤着吃，也可以生吃，还可以随身携带。

可可奇亚籽方块：很好的餐间零食，能快速补充能量

在食物料理机中用十二颗红枣，加入枸杞或葡萄干一起放入食物料理机中搅碎，您还可以加入葵花籽或奇亚籽。加入一匙生可可（或可可粉，根据你的喜好你甚至可以加入角豆）。选择性地加少许海盐（如果你敢于尝试，可加少许红辣椒粉去衬托巧克力的美味！）。你也可以用一些枣肉卷中用到过的椰子薄片。持续按下间歇搅拌键直至这些原料混合在一起，像一个柔软的面团。你可以把这个“面团”压入一个两边衬有食品蜡纸的蛋糕模具。再切成方块。如果你认为这太麻烦，那就把它们搓成球状！将其存放在冰箱内，待你需要取食的时候把它们装入保鲜盒带去工作的地方或学校。同样，吃两或三块可可奇亚籽方块可能就足够了。

¹ 超级食品是指具有抗氧化力、有效营养成分丰富、热量较低、兼具草药成分的自然食品

第七章 特殊的饮食问题与零食选择

并非所有零食的都相同，而且很多人都很注重他们的碳水化合物摄入量，碳水化合物的摄入最终意味着糖的摄入，继而可能就意味着脂肪的囤积。在选取健康零食的时候，大部分人通常会担心糖，脂肪和钠元素的摄入。

管理好血糖相比过去显得更为重要。身处现代社会，我们吃得比以往历史上的任何阶段都差，但总的来说我们还是变得更关注自己的身体状况，而且更有健康意识。很矛盾的是我们中间还有很多人要与饮食相关的疾病做斗争。

有些人会选择食用含糖量低的食物意在：1. 帮助控制体重，2. 避免多种原因造成的血糖波动。

对血糖的升降的影响也是零食的一大问题。过量摄入高碳水化合物食物通常会伴随着一次快速的能量耗尽，随之而来的是无法避免的饥饿感，这都是所谓的“溜溜球效应¹”所引起的。

一些人对于碳水化合物与糖的摄入相当小心，因为他们非常清楚，摄入加工过的糖类而诱发炎症会给身体带来非常严重的损害，继而引发关节炎及心脏病之类的炎症性疾病。其他人可能会遵循一种低碳水化合物-低糖的膳食计划来预防甚至是控制已经患上的糖尿病。

无论属于上述的哪种情况，根据周详的计划来吃零食，对于控制血糖水平的稳定都极其重要。一位家长还会担心其孩子的体重和血糖，正如一位普通成年人担心自己体重那样。

在这些情况下，在人们想吃低糖零食时，可参考一项被称为食物的血糖负荷（GL, glycemic load）的指标，亦可参考血糖指数/升糖指数（GI, glycemic index）。这些指数能告诉你某种含碳水化合物的食品会如何影响你的血糖。这听起来复杂但事实上并非如此，你可以在网上或书中找到相关内容的排行榜。

你会发现大量的血糖负荷表供你轻松地比较两种食物。你可以比较类似的食物，比如精面包和全麦面包，你同样也可着眼于一些完全不同的选择，比如下方的这个例子。这两种都是很有效的方法。当

你选零食时，这不仅是种很好的方法，同时也能让你更明智地进行选择。

若某种食物的血糖负荷指数（GL）若低于10，说明它对你的血糖水平影响最小，处于10-20为中等，超过20为最高。该指数对于碳水化合物将如何影响你的血糖是一种很好的衡量。

某种食物的升糖指数（GI）代表了这种食物会以多快的速度被消化，并在你的血液循环中注入更多的糖分。该指数常常会到达100。有着高血糖指数的食物，相对低血糖指数的食物，能把你的血糖提升到更高的水平。

这些指数越低越好，它们不仅能提供关于那些你想吃的零食或是请别人吃的零食的有关信息，还能告诉你应该吃些什么来平衡正餐与零食。如果你过量摄入了碳水化合物和糖类中的一种，那对另一种的摄入就要节制。这一切都关乎均衡，而不是简单的限制。

以下是几个关于血糖指数表的示例：

一个普通的百吉饼：

血糖指数 =100)	(葡萄糖 每份食物 的分量 (克)	每份食物的血糖负 荷
72	70	25

一只苹果：

血糖指数 =100)	(葡萄糖 每份食物 的分量 (克)	每份食物的血糖负 荷
48	60	9

来源：www.health.harvard.edu（哈佛大学医学院健康出版物）

每份食物的升糖指数与血糖负荷越低，这种食物就越健康。如图你可以看到，苹果含糖量很少，因而对你的血糖水平影响较小，也不会使您的胰岛素水平失衡。你无须始终记着表中的这些数字，但不久

以后你会理解这种模式。在你挑选食物当作零食时，这又是一种选择方法。

脂肪也是大部分人担心的另一个问题。如果适度地摄入脂肪，它们并不会造成问题。那些有益心脏健康的脂肪，如存在于牛油果，坚果和种子，坚果奶油，及橄榄油或椰油中的脂肪会比许多垃圾零食中含有的脂肪，反式脂肪以及氢化植物油要健康得多。

最后，天然健康食物可能有着不同含量的天然钠（盐）。所有的加工食品都额外添加了钠盐。在各类食物中只添加少量的盐（如果条件允许，用海盐更好）并不可怕。但在购买包装食品时你无法调控你的钠盐摄入量，大多数商店买的零食会使钠摄入量变得很高。所以这是另一个应该自己制作和携带零食的原因！

¹ “溜溜球效应”主要指减肥者因不当节食而造成体重下降反弹交替往复，陷入反复减肥的恶性循环，如同玩“溜溜球”一般，体重“上上下下”，无法达到预定的目标。

结语

再次感谢您下载本书！

我希望这本书可以帮助你了解到：

为什么吃零食很重要

如何更健康地吃零食

值得一试的零食新选择

接下来您就可以去尝试一些新食物，或用新方法准备食物。您可能还想尝试制作些健康零食，它们会比那些方便取食且包装精美的垃圾食品更为诱人。

作为激励，你可以买些新的保鲜容器，保温瓶，便携包或便携箱，设计酷炫的可再用塑料食品袋。这么做不仅能增添了吸引力，也有助于忙碌的人们迅速拿起更健康的食物来吃。放入一把餐叉，汤匙或是牙签（你还可以找到一些设计精巧的可重复使用型餐具）。便于让你自己及其他人都吃得 healthier。

最后，如果您喜欢本书，希望您可以花些时间在亚马逊网站上发表评论分享您的想法。对此我深表感谢！

感谢您并祝您好运！