

贝果、全麦面包、酸面包、硬欧面包……面对琳琅满目的面包产品，如何通过面包外观判断内里是否暄软？散装面包更新鲜吗？如何读懂预包装面包的配料表、营养成分表？临期或过期不久的面包还能吃吗？这份面包挑选指南请您收好——

如何读懂面包配料表？

这份指南请收好——

散装面包更新鲜？

不一定。散装面包容易受到灰尘和细菌的污染，面包里的水分也易流失，可能影响其新鲜度和柔软度。

此外，散装面包没有外包装，消费者不清楚其生产日期，更容易买到过期商品。

但如果能确保是现烤的面包，其新鲜程度确实更有保障。

减肥吃贝果是“智商税”吗？

贝果能否有助于减肥，要看饮食计划和食用方法。当贝果替代高热量食物且控制饮食总热量摄入时，有助于减肥。但若总热量摄入过多，无助于减肥。

减肥人群可选全麦贝果，但需控制黄油、奶酪等添加物，维持低热量、高纤维的饮食。

全麦面包里真的只有全麦吗？

不一定。我国目前尚无全麦面包的国家标准，有全麦成分的产品即可称“全麦面包”。市面上也有添加了麸皮和色素的伪全麦面包，营养价值远低于真正的全麦面包。

按正常面包的配方，会添加糖、油脂等其他成分。建议消费者细读标签，选全麦粉含量高、

其他添加物含量少的产品。

冰冻的面包怎么加热比较好吃？

通用的方式是将面包放在常温状态下简单回温，然后表面喷少许水，放入烤箱或空气炸锅烘烤至表面呈金黄色且内部热透。

全麦面包等可在表面喷少许水后用微波炉适度加热；贝果、酸面包或硬欧包等可用蒸锅复蒸加热；切片吐司面包可直接放入面包机中，或用平底锅、三明治机等适度加热即可食用。

如何判断面包内里是否暄软？

一看色泽，暄软性好的面包表面呈金黄色至棕黄色，色泽均匀一致，有光泽，无烤焦或发白现象。

二看外皮，软质面包的外皮会很薄，平滑且有弹性，有的轻轻按压会回弹。

三看芯囊结构，暄软性好的面包内部气孔通常较大且分布均匀。

四掂重量，一般来说，暄软的面包手感较轻。

如何读懂预包装面包的配料表、营养成分表？

配料表 成分含量从高到低



进行排序，常见的面包配料有面粉、鸡蛋、水、糖、油脂（如黄油、起酥油、植物油）、酵母等。如果面包含有多种谷物，需了解它们是否为全谷物，以及它们的含量。

营养成分表 包括能量、脂肪、碳水化合物、反式脂肪酸等信息，通常提供的是一份特定份量食品的能量数据，需要根据实际重量进行倍数换算。常见的能量与热量转化公式有：1千卡(kcal) = 4.184千焦(kJ)。

如果面包被强化了某些维生素和矿物质，如铁、钙或维生素D，营养成分表会显示这些信息。

买回家的面包如何保存？

短时间保存（1至3天）时，建议将面包放入密封的保鲜袋中，挤出空气，室温下保存。需要长时间保存时，建议将面包放

入冰箱冷冻层，并避免与有强烈气味的食物一起存放。但含有较多水分和含有果蔬等新鲜填充物的面包不宜冷冻，建议尽快食用。

冰箱冷藏层的温度会加快面包的老化速度，导致面包变硬，口感变差；而在冷冻层温度下，面包老化速度减缓，同时可以更好地锁住面包水分，减少微生物滋生。

临期或过期不久的面包还能吃吗？

要根据面包的具体状态决定。如果面包没有变硬，颜色、味道、口感也处于正常状态，是可以食用的。

但如果面包出现长霉、发酸，包装出现胀袋、水汽等，则不建议食用，以免导致腹痛、腹泻等情况。（梁力）

【健康红绿灯】

绿灯

泡腾片要等“消气”了再喝



泡腾片“没消气”就喝，这时还有部分药物没有崩解，如果进入口腔，崩解过程继续，会产生大量气体，如果通过食道进入胃肠，会引起腹胀、腹痛、打嗝等；如果进入呼吸道，会引起呛咳，严重时会影响呼吸。建议在泡腾片完全溶解、气泡完全消失后再饮用。

使用筋膜枪避开4个部位



筋膜枪的主要作用是放松、暂时性促进血液循环，使用时应避免以下部位：腋下，太强的力道容易让淋巴受伤发炎。胸腹，高震波的筋膜枪可能造成损伤。动脉，大血管持续受力可能出现损伤，造成血栓。关节，高频震波刺激坚硬的关节，易造成关节、软骨等损伤。

红灯

每周排便小于3次就算便秘

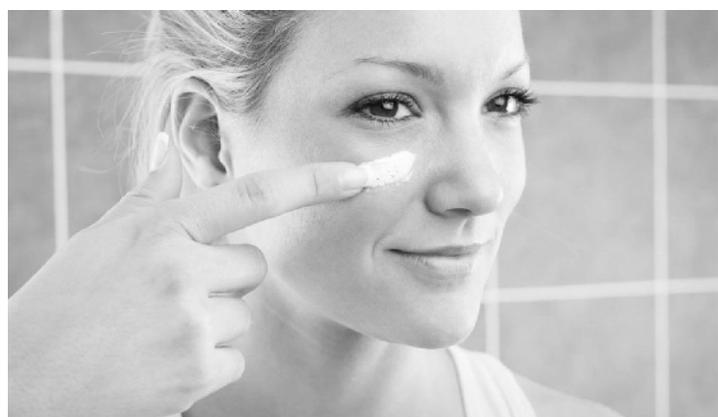


每个人的排便规律都是不同的，有些人一天排1-3次，有些人可能2-3天才排便1次。只要没有粪便干结、排出不畅等不适症状，就不属于便秘范畴。每周排便小于3次就算便秘，此外，可能还伴有排便费力、排便不尽感、需要辅助排便、排便阻塞感、排便肛门疼痛或烧灼感、排便时间长等症状。长期出现此类不适建议及时就医。

月光越亮越容易失眠



研究发现，作息节律会受月相变动的影响，出现“睡眠振荡模式”：在一个月相周期中，总睡眠时间相差46-58分钟，入睡时间相差30分钟。这主要基于月光的强弱，夜间光线抑制大脑褪黑素释放，影响睡眠。农历十五前后是满月，月光越亮入睡越晚，睡眠时间越短。



护肤品含这些成分才有助抗衰

护肤品各式各样、成分不一，皮肤科专家表示，护肤品含以下成分有助于抗衰老：

含β-胡萝卜素 有助于抗氧化、淡化色斑，还对皮肤有保护功能，有助延缓皮肤老化。

含神经酰胺 神经酰胺是构成皮肤屏障的主要成分，缺少它会导致皮肤干燥，易引起湿疹、过敏性皮炎等疾病。神经酰胺还能增加表皮角质层厚度，提高皮肤保水能力，以减少皱纹、增强皮肤弹性。

含绿茶 绿茶含天然抗氧化

植物成分，对皮肤刺激小，且有助于舒缓皮肤发红、过敏等状况。

含维生素C 维生素C是关键抗氧化剂之一，有助于保护皮肤组织，赋予皮肤光泽度。

植物精油 保持皮肤柔嫩的关键还在于水油平衡，植物精油有助恢复皮肤弹性，如玫瑰果籽油和葵花籽油等。

此外，建议平时出门，尤其紫外线很强时，使用含氧化锌和二氧化钛的防晒霜以有效阻挡紫外线。（张倩怡）

丰台区市场监管局

开展“你我同行，电梯安全进校园”暨“质量月”主题宣讲活动

为进一步增强安全乘梯意识，营造文明乘梯、安全用梯的良好社会氛围，落实“加强质量支撑 共建质量强国”质量月活动部署，近日，丰台区市场监管局“丰之翼”特种设备安全志愿服务队走进丰台区第二中学，开展“你我同行，电梯安全进校园”暨“质量月”主题宣讲活动，将电梯安全知识送到广大师生身边。

活动现场，工作人员借助动画展示，详细介绍电梯的类型、基本构造及运行原理。随后，通过动画演示，清晰展示了电梯运行过程中容易被忽视的危险地带，提醒师生们关注电梯潜在风险。最后，通过视频播放、案例讲解让师生们直观了解如何

安全乘坐垂直电梯和自动扶梯、遇到危险如何报警获得救援等安全知识。

本次电梯安全进校园活动不仅让师生们直观了解电梯的基本构造、运行原理等专业知识，提高安全意识，更为重要的是，将“安全乘梯”的种子播撒在同学们的心里，让每一位同学都成为电梯安全的守护者。

丰台区市场监管局将加强与丰台区教委和志愿者组织的合作，持续推动“安全知识进校园”系列活动的开展。通过系列精品课程，将安全知识带进校园，深耕细作，让安全意识深入人心，为质量强国建设添砖加瓦。

（王竹馨）

·广告·