

一向被视为垃圾食品的方便面，营养比包子还要好？国内一大学营养专家团队公布的一份研究报告最近引发争议。

网友一听又乐了：

yo, yo, check it out ! 当初是你说有毒，有毒就有毒；现在又要不算数，说它营养足。泡面不是你想煮，想煮就能煮，想吃就吃反正现在吃啥都有毒……

## 中国人吃掉全球一半方便面

——面霸是天生的！



1958年8月25日

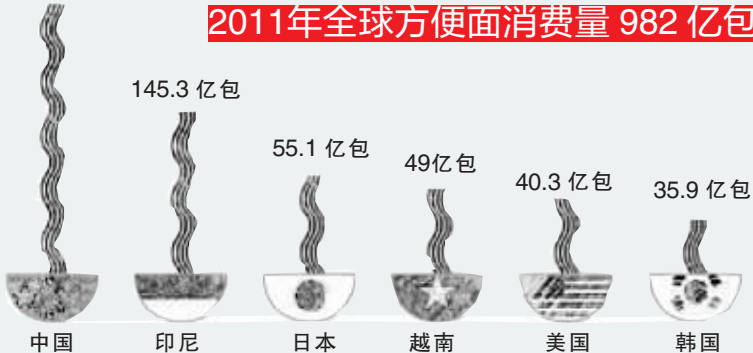
世界上第一份方便面  
“鸡肉拉面”问世



方便面发明者  
日本华裔安藤百福

425亿包

2011年全球方便面消费量 982 亿包

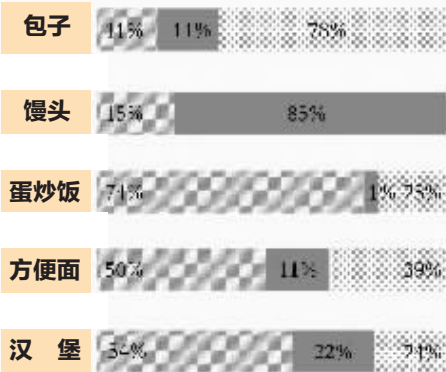


## 方便面营养优于包子

——忽悠谁呢！

天津科技大学发布研究成果

日常主食宏量营养素比例对照



(专家说方便而比包子的营养更均衡，果真如此？总觉得哪里不对。当年张悟本为证明天天吃茄子和吃绿豆的好处，还写了厚厚一本书呢！结果呢，白搭了那么多买豆钱和熬豆的工夫。)

# 方便面的是与非

方便面营养优于包子  
你信不？



方便面有各种  
添加剂 56%

一会一说法  
有谱没谱啊 33%

是教授更何况  
是科技教授 11%

你平时爱吃方便面吗？



穷屌丝的食品 28%

方便快捷  
想吃就吃 27%

无感 23%

上学时候的味道 22%

你吃方便面的频率？



几个月  
偶尔一次 67%

月几次  
26%

一周几次  
7%

## 又爱又恨的方便面

——忽悠谁呢！

常吃方便面，一堆麻烦找上门……作为资深面霸，这个我来点评。

每周吃两袋以上方便面，高血压、心脏病、中风都来了，女的更容易中招。——还没有练到这个级别，也不打算试了。

减肥的就别吃方便面了，这玩意一吃就胖！——这个真不骗人，我有亲身体会。

一包方便面有 20 多种添加剂，其中磷酸盐影响骨骼发育，引起骨折、牙齿脱落和骨骼变形。——上个月骨折了，不知道有没有必然联系。

方便面需要油炸，不但使食品品质降低，还易加速人体衰老。——这个不确定，反正油炸的东西吃太多不健康。

方便面一直让人又爱又恨，一闻到它的味道就忍不住了……隔壁那个童鞋更狠，一闻就晓得是哪种口味。

## 5 种方法让你健康吃方便面：

- 不要喝汤
- 搭配蔬菜一起吃
- 不用或少用调料包
- 煮着吃
- 倒掉第一次泡面的水



据《武汉晨报》