夹心饼干，夹心饼干作为一种零食，只是辅助食品，不宜替代正餐；夹心饼干太干，容易“上火”，吃饼干时，要多吃蔬菜和水果；夹心饼干的水分太少，一定要多喝水，另外，水分会使饼干中的淀粉涨发，容易产生饱腹感，可以控制摄入量；尽量选购低脂、低糖和低热量的夹心饼干

