



市场调查

饮料补充蛋白质真的靠谱吗

□ 张勇

植物蛋白饮料是指以植物果仁、果肉、坚果类的果仁及大豆等为原料,经加工、调配、高压杀菌或无菌包装制得的乳状饮料。如今,市面上各种植物蛋白饮料盛行,“营养健康”、“能够补充人体所需蛋白质”等宣称的口号更令人眼花缭乱。植物蛋白饮料真如商家宣传的那样吗?专家表示,人体日常所需蛋白质更多还应从食物中获取。

植物蛋白饮料身价高

日前,记者在丰台区一家大型超市饮料区看到,植物蛋白饮料占据了两大货架。主要有核桃露、花生露、芝麻糊、椰汁等产品,品牌众多,种类令人眼花缭乱,而且大部分产品都会在最醒目的正面注有“植物蛋白饮料(品)”等字样。

相较于可乐等众所周知的健康“公害”,植物蛋白饮料的营养“内涵”受到很多人追捧。目前市场上无论是花生牛奶、杏仁露、核桃露还是豆奶等饮品,在其外包装上,都着重强调了其富含“蛋白质”、“健康”等字眼。一位正在选购某品牌核桃露的顾客称:“都说核桃健脑,就想过来买几箱核桃露给女儿喝。”

数据显示,植物蛋白市场正在变热。自2010年以来,中国



植物蛋白饮料市场销售额和销量的年均复合增长率分别为24.4%和21.3%。业内人士介绍,2015年销量和销售额的同比增长率将分别达到21.6%和28%。销售额增长率的提高,主要由市面日益增多的高端植物蛋白饮料所拉动。据了解,包括统一食品、娃哈哈、伊利、汇源和蒙牛,均在2014-2015年期间涉足植物蛋白饮料。

记者还注意到,植物蛋白饮料的价格也比同规格的普通饮料要高,一个200毫升装的椰子类植物蛋白饮料价格为3.3元,比一盒普通果汁类饮料贵出了三分之一,相当于一个250毫升盒装牛奶的价格。

补充蛋白质效果有限

如此受欢迎的植物蛋白饮料,它的营养功效到底如何?记者调查发现,很多消费者对植物蛋白饮料的认知十分模糊,有的认为“植物蛋白饮料含有优质蛋白”,有的认为“蛋白质含量肯定不低”或“零脂肪,更健康”。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国表示,大多数人对植物蛋白饮品都期望过高,认知有误。下面3个有关植物蛋白饮料的营养真相希望大家能够有所了解。

植物蛋白饮料并不等于高蛋白饮料。专家指出,很多商家

也不可能添加过多的植物蛋白,出于口感考虑,蛋白质浓度越高,液体会越黏稠,口感可能越不好,消费者认为其富含蛋白质,属于认知误区。此外,我国食品标签标准规定,如果声称“高蛋白”饮料,每100克饮料中蛋白质的含量应高于12克,若以每100毫升计算或每420千焦计算则要求高于6克。很多植物蛋白饮料中的蛋白质含量并没有达到“高蛋白”的要求。

植物蛋白并不等于优质蛋白。专家强调,植物蛋白并不等于优质蛋白,优质蛋白又称“完全蛋白质”,是指能够被人体吸收,含有充足的能维持人体生存和生长发育的必需氨基酸。而优质蛋白主要存在于各种动物性食品、乳制品以及豆制品中。因此,不能用植物蛋白饮料来代替牛奶、鸡蛋和肉制品等富含优质蛋白的食物。

植物蛋白饮料含糖量也不低。虽然很多植物蛋白饮料声称“无糖”、“含有木糖醇”,但专家表示,这类产品很难做到不含糖,只要口感上比较甜,或多或少存在糖或类似添加剂。以某款核桃露为例,每100毫升含糖3.5%,一罐便含糖8.7克左右。加上其他糖摄入来源,很容易超标。宣传中所称的“胆固醇”、“零脂肪”则纯属概念上的

“废话营销”,因为植物基本不含胆固醇,人为添加胆固醇反而会提高成本。

蛋白质该如何补

蛋白质是构成人体结构的主要成分,其含量仅次于水,约占人体重的五分之一。食物中以豆类、花生、肉类、乳类、蛋类、鱼虾类含蛋白质较高,而谷类含量较少,蔬菜水果中更少。

专家表示,人体对蛋白质的需要不仅取决于蛋白质的含量,而且还取决于蛋白质中所含必需氨基酸的种类及比例。由于动物蛋白质所含氨基酸的种类和比例较符合人体需要,所以动物性蛋白质比植物性蛋白质营养价值高。大多数动物性食材中均含有优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼贝类等食材均是优质蛋白的来源;植物性食材中一般少有蛋白质,且蛋白质质量不高,唯一的例外是大豆及其制品,大豆中含有的优质蛋白质达40%以上,能够很好为素食主义者补充优质蛋白质。

专家认为,对于消化能力正常的成年人来说,只要膳食均衡,每天摄入的蛋白质完全可以满足机体需求,不需要通过保健品再额外补充。

市场动态

水屯市场:蔬菜价格连续十一周回落

本报讯 张勇 6月28日,据水屯市场信息办对蔬菜价格的监测显示,上周蔬菜加权平均价为2.15元/公斤,与前一相比下降6.6%,同比下降11.19%,蔬菜价格继续回落,截至目前已经连续十一周出现下降。

与前一相比,在市场监测的70余个品种中,12种蔬菜价格上涨,31种蔬菜价格下跌,其余蔬菜价格运行稳定。其中,上涨幅度较大的三种蔬菜分别为葱头、小白菜、油菜,目前价格每公斤1.8元、1.41元、1.5元,涨幅分别为50%、41%、36.36%;下降幅度较大的三种蔬菜

为丝瓜、豇豆、胡萝卜,目前价格每公斤2.16元、2.91元、2.14元,降幅为43.15%、39.37%、37.05%。

市场来源监测系统监测数据:当前市场上流通的蔬菜主要产自河北、山东、内蒙及北京郊区等地。就目前情况来看,受春季蔬菜价格高位运行的影响,农民种植积极性提高,面积扩大,生产放量,尤其是今年河北等地的蔬菜已经开始陆续进入市场上市,上市量有所提前,供应部分品种有所重叠,因此市场信息中心综合分析认为,后势蔬菜供应充足,价格仍将保持低位运行。

“北京菜篮子”从采摘到餐桌仅5小时

本报讯 张勇 6月28日,新发地生鲜网以“一顿饭的由来”为主题开展网络直播活动,全程揭秘了北京市民每日食用的蔬菜上餐桌的全过程,包括从北京周边基地进行蔬菜采摘、农残检测、分拣、运输,直到将蔬菜端上餐桌,整个过程仅用5小时即可完成。

新发地农产品股份有限公司董事长张玉玺接受媒体采访时曾表示,新发地市场将以“内升外扩”为方针升级改造。作为升级改造的一项重要内容,去年5月,新发地生鲜网正式成立。生鲜网利用自主研发的互联网和大数据平台,建立了从产地到餐桌的农产品供应链管控

系统,实现线上线下的整合,解决了农产品行业因为供需信息不对称,带来的资源浪费、环境污染问题,也有利于节粮、疏解拥堵。

生鲜网负责人表示,以往由于信息不对称,往往会出现供需脱节的情况,导致蔬果滞留市场。现在用户只需通过网络下单,相应的生产基地便可以根据客户需求及时提供产品,避免类似的资源浪费现象出现。目前新发地生鲜网在首都周边共有8个无公害供应基地,此外还拥有全国各地10大农产品批发市场,通过新发地生鲜网生成订单,充分保证首都农产品四季新鲜供应。

部委信息

全国农产品批发价格指数上升0.52个点

本报讯 张勇 据农业部监测,6月29日,全国农产品批发价格指数为196.34,比前一天上升0.52个点,其中,“菜篮子”产品批发价格指数为196.49,比前一天上升0.52个点。

全国农产品批发市场猪肉平均价格为26.30元/公斤,与前一天基本持平;牛肉52.59元/公斤,比前一天上升0.8%;羊肉44.93元/公斤,比前一天下降0.1%;鸡蛋6.74元/公斤,比前一天上升0.3%;白条鸡15.31元/公斤,比前一

天上升0.9%。重点监测的28种蔬菜平均价格为3.19元/公斤,比前一天上升1.6%;重点监测的7种水果平均价格为5.47元/公斤,比前一天下降1.4%。

国内鲜活农产品批发市场重点监测的60个品种中,与前一天相比价格升幅前五名的是:黄瓜、大白菜、豆角、生菜和白萝卜,幅度分别为10.4%、8.0%、7.8%、7.8%和7.3%;价格降幅前五名的是:巨峰葡萄、香蕉、菠萝、胡萝卜和鲫鱼,幅度分别为3.6%、2.6%、1.9%、1.6%和1.6%。

北京市6月30日部分蔬菜批发价格行情

单位(元/公斤)					
品种	最高价	最低价	品种	最高价	最低价
大白菜	1.6	1.2	莴笋	2.4	1.4
油菜	2.0	1.4	莲藕	11.0	10.0
小白菜	2.0	1.4	绿豆芽	2.0	1.8
韭菜	3.6	3.0	黄豆芽	1.8	1.4
蒜苗	9.2	4.6	菜花	1.6	1.0
白萝卜	0.9	0.6	西红柿	2.2	1.2
土豆	1.6	1.0	尖椒	1.6	1.0
胡萝卜	1.2	0.6	青椒	1.0	0.6
大蒜	8.6	7.0	黄瓜	4.0	2.4