



膨化食品真的是“垃圾食品”？

随着暑假的到来,超市或电商平台里琳琅满目的休闲食品迎来了销售热潮,尤其像虾条、爆米花、薯片等膨化食品因松脆可口深受儿童以及年轻人青睐。然而,我们总会听到“膨化食品是垃圾食品”这样的声音,令部分消费者望而却步。

其实,“垃圾食品”本身就不是一个科学的定义,食品没有好坏之分,只有垃圾的膳食搭配。

专家表示,消费者往往容易因片面报道产生误解。

膨化食品有没有营养

记者走访北京多家超市,发现膨化食品区货架上排列的各种品牌的薯片、薯条、爆米花等零食,不到半小时内就有数十人选购,消费者多为年轻群体。但值得注意的是,很多带着小孩的家长不少都以“这些东西不健康,吃了对身体不好”为由拒绝给孩子购买此类产品。

其实,膨化食品的定义是一种以谷物、薯类或豆类为主要原料,经焙烤、油炸、挤压等方式膨化而制成的体积明显增大,具有一定酥松度的休闲食品。

专家表示,把粮食置于膨化器以后,进行加温、加压,粮粒中的水分会呈过热状态,粮粒本身变得柔软,当到达一定高压而启开膨化器盖时,高压迅速变成常压,这时粮粒内呈过热状态的水分便一下子在瞬间汽化而发生强烈爆炸,水分子可膨胀约2 000倍。所以国内营养学界把膨化食品又称挤压食品、喷爆食品等,它

只是给粗粮食物提供了一个很好的物理加工方式,在不改变原粮营养价值的同时又保持且提高了原粮的口感。此外,膨化技术使食物淀粉彻底熟化,内部呈多孔状,水溶性质增加,有利于胃肠消化酶的渗入,反而提高了营养素的消化吸收率。

还有些人一想到膨化食品就把它和街头爆米花联想到一起,特别是前几年流行的铝质爆米花机,不由让人想到爆米花在加工过程中遭受这些金属器具的污染。其实随着人们对铝质食具危害的认识,街头爆米花机大部分也已慢慢被不锈钢所取代,在生产环节的污染已经渐渐消失。

膨化食品的优点和危害

膨化只是一种物理加工工艺。专家表示,这种加工工艺就是一把双刃剑,既有好的方面,也有坏的方面,而大部分媒体和消费者都无意识的片面扩大其缺点,而忽视其优点。



从其技术优点来说,一是膨化使食物营养成分的保存率和消化率增高:富含蛋白质的谷物或豆类食物经高温短时间的挤压膨化,蛋白质彻底变性,从而使蛋白质的利用率和可消化率提高。二是赋予制品较好的营养价值和功能特性:采用挤压技术加工以谷物为原料的食品时,加入氨基酸、蛋白质、维生素等添加剂可均匀地分配在挤压物中,并不可逆地与挤压物相结合,可达到强化食品的目的,由于挤压膨化是在高温瞬时进行操作的,故营养物质的损失小。

当前膨化食品在“危害”方面给人最大的印象是“五高一多”:高脂肪、高热量、高盐、高糖、多味精。而对于其中的爆米花则被冠上“含铅高”的标签。这是一种误导,其实食品膨化的加工方式本身并不会带来这些危害。

“五高一多”产生的原因是过量的添加剂造成,与“膨化”这种加工方式没有关系,一些厂家为了提升食品的口味添加了大量的食品添加剂,这些添加剂正是造成膨化食品不健康的原因。

相关链接

如何选择膨化食品

根据产品的不同,膨化食品有以下三种类型:一是以玉米和薯类为原料生产的休闲小食品;二是以植物蛋白为原料生产组织状蛋白食品(植物肉);三是以谷物、豆类或薯类为原料,经膨化后制成的主食。由于膨化食品普遍具有高油脂、高热量、高糖等特点,食用时注意以下几点:

- 1.打开包装闻一下产品的气味是否正常,应没有刺鼻的哈喇味,外观没有霉变,口感应松脆。
- 2.不宜长期过多食用。长期大量食用膨化食品会造成油脂、热量大量摄入,易造成人体脂肪积累。
- 3.对于糖类摄入不宜过多的人群或高血压病人,应谨慎选择膨化食品。
- 4.少年儿童正处于身体发育阶段,更要注意合理膳食、均衡营养。如果在饭前大量进食膨化食品,容易造成饱胀感,影响正常进餐。

现代营养学的观点主张平衡膳食,认为任何一种食品都不可偏废,任何一种食品的量又不是多多益善。就膨化食品而言,由于它多为油炸食品,经加压、加热等工艺后使食物本身的体积扩大了数倍,鉴于其为方便快捷食品,所以食品中糖、盐、味精的含量相对其他食品的量就比较多一些,而其他有益营养素的含量则甚少,如长期摄入不但会影响到孩子的食欲,而且食品中过量的调味品对人体也会产生一定的危害性,所以一定不能多吃。

(综合报道)

市场动态

岳各庄市场：暴雨侵袭蔬菜价格上涨

本报讯 张勇 近日全国范围内普降大到暴雨,对蔬菜的生长、采摘及运输都有一定的影响。据岳各庄市场信息办7月20日对市场蔬菜价格的监测显示,市场蔬菜加权平均价为3.74元/公斤,环比上涨5.4%,上市量下降2.1%。

数据显示,岳各庄市场蔬菜价格上涨幅度较大的有:菠菜(12%)、菜花(53%)、黄瓜(87.5%)、番茄(10%)、空心菜(11%)、平菇(33%)、茄子(42.9%)、青蒜(21.4%)、柿子椒(12.5%)、丝瓜(41.7%)、西葫芦(42.8%)、香菜(25%)、苋菜(10%)、茼蒿(28.6%)、茴香(13.3%)、茼蒿(11.1%)。

岳各庄市场信息员贾玉霞表示,黄瓜主要产自于河北固安,价格上涨主要是因为青黄不接,前一茬的黄瓜已经接近尾声,现在的黄瓜还没有大批量上市;平菇价格上涨主要是由于前段时间天气闷热,平菇喜凉,闷热天气不易生长,上市量不高,价格偏高。

部委信息

全国农产品批发价格指数上升0.21个点

本报讯 张勇 据农业部监测,7月20日,全国农产品批发价格指数为198.66,比前一天上升0.21个点,其中,“菜篮子”产品批发价格指数为199.47,比前一天上升0.18个点。

全国农产品批发市场猪肉平均价格为25.54元/公斤,与前一天基本持平;牛肉53.07元/公斤,比前一天

下降0.1%;羊肉44.83元/公斤,比前一天下降0.3%;鸡蛋6.93元/公斤,比前一天上升0.1%;白条鸡15.06元/公斤,比前一天下降0.8%。重点监测的28种蔬菜平均价格为3.38元/公斤,比前一天上升0.3%;重点监测的7种水果平均价格为5.20元/公斤,比前一天下降1.7%。

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:油菜、生菜、葱头、西葫芦和菜花,幅度分别为3.8%、3.6%、3.2%、2.4%和2.4%;价格降幅前五名的是:鸭梨、富士苹果、生姜、冬瓜和大葱,幅度分别为3.3%、2.8%、2.7%、2.4%和2.3%。

北京市7月21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	1.0	0.6	茼蒿	1.4	1.0
油菜	2.4	1.6	莲藕	8.0	7.0
小白菜	2.0	1.2	绿豆芽	2.0	1.8
韭菜	4.0	3.2	黄豆芽	1.8	1.4
蒜苗	10.0	5.2	菜花	2.8	2.0
白萝卜	1.0	0.6	西红柿	1.6	0.7
土豆	1.5	0.5	尖椒	2.2	1.0
胡萝卜	0.8	0.4	青椒	1.4	0.8
大蒜	12.6	11.0	黄瓜	5.0	2.0