高端谷物是噱头还是物有所值?

□ 成都军区总医院临床营养科 林宁、高溧阳

曾几何时,玉米窝头、高粱饭、红薯粥还是祖辈饭碗里咽不下去的苦涩,一碗白米饭是凭票供应的幸福。现如今,各类高端谷物摇身成为餐桌上的贵宾,并且成为朋友圈的热门话题。“米中贵族”、南美洲藜麦、高原青稞,真的如传说中那样神奇而营养超群吗?

有些“高端米”营养价值未必高

市面上出现了一类“米中贵族”,例如麦饭石大米、竹营养米、高钙富硒大米等。其价格远高于普通大米倒是其次。这些“米中贵族”真的如商家宣传的那样好到不可思议吗?麦饭石大米和竹营养米都是在米之外做文章。竹子的提取物和神奇的麦饭石,跟米结合在一起真能达到“1+1>2”的效果?前者是提取出竹汁让米变成绿色,后者则是作为培养基净化水质。目前尚未见到第三方权威机构对于这两种米较为客观的营养检测报告和有毒有害物质检测,因此,大家认为是噱头也就理所当然了。

高钙富硒大米就是所谓的营养强化米,在普通米的基础上通过生产加工强化了钙和硒元素。这对于明确有缺钙和缺硒的人来说,自然是好事。问题在于,不是每个人都缺钙和硒,而从大米里额外增加的钙和硒又不足以满足真正缺乏者的需求。尽管硒元素可以清除氧自由基,钙可以增强骨骼强度,但是并不代表越多越好,且我们日常的动物性食物摄入可以满足需求。

藜麦有那么神奇吗

数年前,藜麦在国内还不为大众所知。国际物流的迅速发展以及人们对健康的关注度提高,让很多人将藜麦借机推向了国内市场。朋友圈迅速开始有朋友咨询“藜麦到底是不是好东西”;也有微商打出流行的广告语——“你与好身材之间,只差一碗藜麦”,让销路大开。仅仅靠吃藜麦就可以让那些管不住嘴、迈不开腿的姑娘们甩肉成功吗?

首先,藜麦是蛋白质含量丰富的谷物。同样重量的藜麦,其优质蛋白质含量比小麦、大米和干玉米都要高,不仅蛋白质数量高,质量也更好(含有人体所需的8种必需氨基酸)。其次,藜麦的膳食纤维含量丰富,远高于大米。再次,藜麦的脂肪含量要高于大米和小麦,脂肪构成中亚油酸的含量又相对很高。因此,它具有高蛋白质、高膳食纤维、低热量、低血糖指数等特点。对于普通人和血糖高的人而言,用藜麦来部分代替日常食用的大米和小麦,会让我们有更显著的饱腹感和理想的血糖,这对于脂肪堆积也有改善作用,可以改善体重。但是如果每天只靠一碗藜麦来充饥或者半饥饿减重,可能会有些难熬。藜麦相比于精加工大米不容易消化,因此对于血糖的波动影响较小,但是同时也带来一些问题,那就是对于有消化道疾病的患者、老年人和儿童在食用量和烹饪方法上要有所调整。笔者建议,将藜麦浸泡后与米饭一起做成杂粮饭,适合全家食用,也可以煮熟后跟蔬菜一起做成沙拉。

常吃青稞吃出“少女脸”

距今已有3500年栽种史的青稞,被高原地区的藏民所喜爱,传言其是“驻颜灵药”,可保青春常在。它到底有没有这么神奇的功效呢?

从营养价值上看,青稞的碳水化合物中β-葡聚糖的含量较高,蛋白质和脂肪含量较高。针对β-葡聚糖的大量动物和人群研究发现,其对于血糖和血脂有改善作用。在肌肤的保健方面,特别强调其显著的抗炎和抗过敏能力,以及提高肌肤免疫力的能力。我们平常食用的,如燕麦、姬松茸等,β-葡聚糖含量都比较高,青稞则是大麦系列里含量较高的。

青稞的营养价值高,但是仍然有饮食上的注意事项。由于青稞膳食纤维含量高且食材粗糙,有胃溃疡、消化不良以及微量营养素缺乏、慢性肾病的人,要谨慎食用。

高端谷物因人而“食”

无论是老年人,生长发育期的儿童,还是青春美少女,每个人在对谷物的需求上都会有差异。饮食本身就是个体化的。营养摄入的需求、每日排便的状况、消化道的症状、生长发育的需要,以及体重控制的目标等,决定了我们每个人独特的饮食量和结构。新版《中国居民膳食指南》推荐成年人每天摄入250克~400克谷物,建议适当吃一些粗粮。在这基础上,我们既不要为了减重盲目采取饥饿疗法,也不要餐餐“食不厌精,脍不厌细”。做到粗细搭配,分量合理,才能真正吃出健康,吃出美丽。

继“植物蛋”之后又来了“植物猪肉”

继“植物蛋”之后,以豌豆、大豆、冬菇和米等纯植物为原材料的“植物猪肉”也于近期面世。这款新型的猪肉名为Omnipork,由香港公司Green Monday旗下Right Treat研发推出。

“植物猪肉”跟真猪肉有什么不同?在口感上会不会大相径庭?相信很多人心里都有这样的疑问。对此,Green Monday创办人杨大伟向南方日报记者介绍说:“这款几乎可乱真的植物肉,在质感上媲美手打猪肉的嫩滑多汁,可以自行调味,无论是煎、炒、炖、炸、剁或酿成肉丸,还是用亚洲人习惯的蒸煮制作菜式,都同样出色。”

据了解,和此前的“植物蛋”一样,Omnipork同样采用全植物性原材料制成,但成分更复杂和多样。其纯素蛋白质配方主要来自豌豆、非转基因大豆、冬菇和米,可以为人体提供所需的优质氨基酸,同时拥有与猪肉非常接近的味道和质感,且不含胆固醇、无抗生素、无激素。与真正猪肉相比,其饱和脂肪减少71%,热量减少62%,却能同时提供更多膳食纤维、233%的钙和53%的铁,比真正的猪肉更能满足人体的营养需要。

据悉,今年6月,Omnipork将经过多位大厨之手,化身一系列菜式面向大众供应。首批可以尝鲜的餐厅为香港康得思酒店米其林一星粤菜食府“明阁”、香港JW万豪酒店“万豪中菜厅”,以及Green Common在香港的六家门店,而零售版的Omnipork也将于今年第三季度末推出市场。

对于这款“植物猪肉”,有消费者表示好奇和期待,希望其能早日进入内地市场。对此,杨大伟表示,“目前正在寻求相关监管机构的批准,预计今年底前Omnipork有望在内地销售。”

相关数据显示,中国拥有全球最大的猪肉消费市场,国人一年要吃掉5000多万吨猪肉,中产阶级的消费者推动了猪肉消费的大幅增长。然而,来自东方美食大国的人们从小吃惯了各种肉类佳肴,能否说服他们选择这款无肉替代品也是一个不小的挑战。

对此,杨大伟颇有信心,在他看来,在创新食品科技上仍有一大片空白以及机遇。根据最新研究调查显示,68%的亚洲消费者非常重视营养和健康饮食;而中国20岁至49岁年龄段的人群中,有58%的人表示愿意付出更多金钱支持良心品牌;而39%的亚洲人认为减少肉类对于健康饮食至关重要。

业内人士表示,越来越多的人开始减少肉食消费,甚至完全放弃肉食。而千禧一代尤其对消费有严谨要求,每当他们拿起一件产品时,除了味道外,还会考虑食物来源、动物福利、环境影响等议题,这些都是进行食品科技创新及研发的空间和动力来源。 (南方日报)

新技术让木材也能酿酒

日本森林综合研究所日前宣布发明了使用木材发酵酿酒的技术,而且不同木材原料发酵而来的酒保留了各自特有的香味。

日本森林综合研究所称,迄今已有多种以木材为原料制造生物乙醇的技术,但是在制造生物乙醇时为了追求效率一般采取化学处理或者热处理方式,因此生产出来的乙醇只能当作燃料使用。

森林综合研究所的新技术在酿造过程中不采取化学处理或者热处理,而是在80摄氏度以下环境中将粉碎后的木屑和矿泉水混合,并添加制造食品用的酶和酵母进行发酵然后蒸馏,最终可得到酒精度约为30%的蒸馏液。在实验中,以杉树和白桦等为原料发酵获得的蒸馏液分别带有这些树木各自特有的香味。

不过这种“树酒”在能最终品尝前还要确认其饮用的安全性。日本森林综合研究所计划和企业合作,在2020年前推出世界首瓶“树酒”。 (新华网)

我国茶树生物学研究取得重大突破

安徽农业大学茶树生物学与资源利用国家重点实验室(安徽省实验室)宛晓春教授研究团队,联合深圳华大基因和中国科学院国家基因研究中心(上海)等相关研究团队,破解了世界上分布最广的中国种茶树的全基因组信息,相关成果以“基于全基因组测序探究中国种茶树基因组和品质相关基因的进化机制”为题,于近日在线发表于《美国科学院院刊》。该成果的发表,标志着我国茶树生物学基础研究取得重大突破。

以上研究成果,将极大促进对山茶属植物的物种进化、茶叶风味物质形成机理与品质调控、分子育种、茶树种质资源保护与利用和茶的健康功能成分的研究,对中华茶文化的繁荣与传播等也具有重要意义。

(农民日报)