



网红“透明奶”更健康？ 营养专家提醒当心营养流失

还记得年少时,食品的包装总是那么“朴素”。经常喝着玻璃瓶的酸奶、透明塑料袋装的鲜奶,走亲访友再带上一包牛皮纸的点心,给小朋友送上一铁盒饼干……这都是童年满满的回忆。最近,复古包装的风潮再次掀起,用包装带你追寻“儿时的味道”,相关类似的网红产品“霸占”网友食单。这些复古包装形式的背后,是对舌尖上味道的怀旧还是包装技术和食品安全的倒流呢?听听东南大学附属中大医院临床营养科夏朋滨营养师怎么说。

复古包装的食品现在很受消费者的欢迎,我们先从复古包装的牛奶说起。现在流行的网

红牛奶,是由透明塑料袋包装而成,这到底好不好呢?

夏朋滨营养师介绍说,透明材料由于透光性比较好,能够看到食物的原貌,使食品看上去更美观,这是复古包装能让商家关注的原因之一。对于奶制品来说,由于奶制品中的某些营养素对光敏感,遇光和热以后会发生氧化和分解,从而造成奶制品的口味以及营养价值下降。牛奶中的核黄素、吡啉等对光照敏感,在光的激发下会产生活性氧,进而与蛋白质、维生素和脂肪反应,产生风味不佳的成分,影响牛奶口感。

美国康奈尔大学研究人员去年发表在《奶制品科学杂志》

上的一项研究显示,如果透明包装的牛奶在荧光灯下照射9个小时,就会有股纸板的味道;如果是LED灯照射,12小时后会尝出塑料的味道;添加了维生素C、维生素E等抗氧化剂的牛奶,经过LED灯照射风味会变得更差;避光保存则能保持牛奶的风味(荧光灯和LED灯都是超市常用的照明设备)。因此,透明材料包装不适合用于对光敏感的奶制品,特别是不适合可以常温储存的奶制品。鲜奶由于保存时间短,一般常用玻璃瓶、不透明塑料袋等,常温奶一般使用乐利包等。常温奶如果生产条件好的话,最长可达1年。

但是这种透明材质的包装形式,通常适用于包装蔬菜、面包、蛋糕等对避光无要求的食物。对于需要加热食用的,最好选用PP材料,冷藏的可选用PE材料。一般在食品包装带上都有标注,标号为5的是PP,2的是PE。

对于其他的复古包装,是好看不好用呢,还是美观与实用并存呢?夏朋滨营养师介绍说,复古包装中,点心都是用油纸一包,绳子一扎,看上去环保卫生,但是存在一定的安全隐患。纸包装点心一般是即食食品,不会保存多长时间。一般2~3天问题不大,时间一长,脂肪会氧化酸败,就会产生异

味。而对于铁盒包装的食品,里面最好也有一层安全材质的塑料密封或者是每个点心独立包装,既卫生又美观。

对于食品包装,整个预包装食品都是有规范的,一般不用担心,只要在保持期内食用一般没有问题。一般包装材料不破坏食品营养,不直接污染食物以及产生有毒有害物质的,都是可以用。卫生是由许多因素组成,不单单是包装材料的问题,还要看加工环境等一系列因素。建议消费者选择有保障的大食品厂出产的食品,小作坊的食品在生产环境、食品安全等方面得不到保障,有的甚至连生产日期都标注不明。

水果和蔬菜不能互相替代

□ 何志谦

白领上班带便当,一盒饭里只有青菜几条;67%的小孩挑食,没几个喜欢吃蔬菜;都市人常在外应酬吃饭,选择过多易忽视了蔬菜……《中国居民膳食指南》建议,每人每日至少吃蔬菜300~500克(深色约占一半),水果200~400克。据中华预防医学会及纽崔莱营养与健康研究中心对全国5000名网友的日常食用蔬菜水果情况的调查结果显示,超过半数的被调查人群蔬果摄入最不能达到健康所需;近六成被调查人群蔬果摄入的颜色非常单一,仅有1~2种。

纵观我们身边的白领,他们的食谱大致是这样的:早上,面包+牛奶或豆浆,或是白粥炒粉面。午餐,要么食快餐,要么自带餐。这两餐合起来,可以食到的蔬菜,其实只是几条而已,甚至有的白领怕快餐店洗菜不干净而不吃菜。所以,除非他们能在晚餐

中补够300克这个每日最低的推荐量,否则他们的蔬菜摄入量就不足。上述调查显示,有96%的人在调查的前一天有食用蔬菜,他们当中,近半数人的蔬菜食用量少于每日最低推荐量300克。

大众对蔬菜不重视是因为不了解植物营养素对身体有保健作用。蔬果中除了含有丰富的维生素、矿物质等营养外,还含植物营养素,因植物营养素的种类、含量或比例的不同,故在某些情况下可以使蔬果呈现不同的颜色,“不同颜色的蔬果有不同的营养价值”,如在多数的红色蔬果中所含的番茄红素,能促进心血管和前列腺健康,帮助抗辐射、保护细胞;而绿色的蔬果则富含叶黄素、叶绿素和多酚等植物营养素,对肝、肺和视网膜的健康有促进作用,等等。

在日常生活中,有些孩子在吃正餐的时候不好好吃蔬菜,家长们就拿出水果让他们吃,以为吃水果可以替代吃蔬菜。其实,这是一个

误区观点,吃水果不能替代吃蔬菜。何志谦说,整体上来说水果的营养低于蔬菜,其膳食纤维含量与蔬菜相比也少得多。每100克蔬菜平均含维生素C20毫克,而苹果、梨、桃、香蕉、菠萝等水果仅含几毫克,有的甚至不足1毫克。

目前大多数人未能多颜色地吃蔬菜,其实不同颜色的蔬菜有不同的保健作用。调查显示,能吃到“5种以上颜色”蔬果的人只占3%,被访者进食蔬果颜色比较单一,以绿色蔬果为主,而他们较少食用到紫黑色。“由于饮食心理作祟,本能地觉得翠绿的叶子菜营养价值更丰富、菜色也更新鲜,而对紫黑色类蔬果不感兴趣。其实蔬果颜色越深,抗氧化作用越强,对于人体美容抗衰老起到很大功效。”何志谦教授表示,常见紫黑色水果如蓝莓、茄子、紫椰菜、紫菜、黑加仑等都具有天然抗氧化、营养成分多的特点。

(作者系中山大学营养学教授)

五大蔬果主流色的健康密码

如果你生来体质较弱,经常受感冒、风寒的困扰,那么需要摄入红色食物。

包括西红柿、红辣椒、西瓜、山楂、草莓、红葡萄、曼越橘、红枣等。红色食物富含番茄红素。研究表明,番茄红素可保护细胞膜,减少自由基的侵害,具有一定的延缓衰老作用。红色食物通常有助于血液循环,振奋心情,减轻疲劳。

如果你的胃肠功能紊乱,抑或皮肤干燥,那么可以试试橙黄色食物。

以橙黄色为基础的食物如柑橘、菠萝、胡萝卜、杏、芒果、柠檬、南瓜、番薯、玉米、大豆、小米等。最常见的天然橙色色素有β-胡萝卜素,是强力的抗氧化物质,减少空气污染对人体造成的伤害,并有抗衰老功效。

如果你视力不好,那么尽可能多地食用绿色食物,会缓解症状。

包括菠菜、芹菜、青椒、西兰花、苦瓜、青瓜、橄榄、猕猴桃、青豆等绿色食物。绿色食物含有的纤维素能清理肠胃,防止便秘,而其

富含的叶黄素能维护视网膜健康。另外,经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态。

如果你的身体有动脉硬化、冠心病、脑中风等迹象,那么你需要紫黑色食物。

紫黑色食物是颜色呈黑色或紫色、深褐色的食物:如紫葡萄、蓝莓、紫椰菜、茄子、黑豆、黑加仑子、桑葚、西梅、海藻、菌类、黑芝麻、黑米、黑木耳、海带、紫菜等。紫黑色食物一是来自天然,所含有害成分极少,二是营养成分齐全,质优量多。

如果你患有慢性高血压、心脏病等,别忘了吃白色食物。

包括大蒜、洋葱、花菜、白菜、白萝卜、莲藕、白蘑菇、白芸豆、豆腐等豆制品、梨、白芝麻、百合、白芍、山药和牛奶等,这些食物都属于白色食物。有助于安定情绪,对于高血压、心脏病的患者益处多多。而且白色食物对人的食欲有一定的控制作用,对减肥者大有帮助。

红薯可不能随便吃

众所周知,红薯的营养十分丰富。然而,更为可贵的是,在日本国家癌症研究中心最近公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”中,红薯也一举夺魁

癌细胞来自人体上皮细胞,而红薯含有丰富的淀粉、胡萝卜素以及钾、铁等10余种微量元素,能保护人体上皮细胞的结构完整,抑制病毒活性,阻断胃肠道中亚硝胺的产生,消除食品或环境中汞、镉、砷等引起的毒性作用,阻断有毒金属的致癌过程。红薯被专家称为营养最均衡的保健食品。而红薯中独有的脱氢表雄酮——一种肾上腺分泌的和雄

激素相似的类固醇激素,既能防癌又能益寿。

1.烤红薯不能带皮吃。时下热乎乎烤红薯,香甜可口,有的还烤得流出“糖油”。红薯皮焦焦的,更是受欢迎,很多人都是连皮一起吃下去。专家说,烤红薯最好不要连皮吃,因为红薯皮含有较多的生物碱,食用过多会导致胃肠不适。尤其是有黑色斑点的红薯皮更不能食用,会引起中毒。

2.红薯不宜生吃。因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化;同时,在煮红薯时,还应当适当地延长蒸煮的时间,这样好使番薯中含有的“气化酶”被

破坏掉,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

3.红薯搭配吃。如果将红薯和米面搭配着吃,还可以起到蛋白质的互补作用;如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃,就可以减少胃酸的产生。

4.红薯最好中午吃。这是因为我们吃完红薯后,其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收,而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。这种情况下,在午餐时吃红薯,钙质可以在晚餐前全部被吸收,不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

(辑)

营养厨房:

翡翠彩蔬卷

食材:大白菜3片、菠菜30g、红萝卜50g、彩椒50g、盐1勺、鲍汁1茶勺、糖适量、水淀粉1勺

做法:

1.彩椒,红萝卜切丝
2.白菜和菠菜飞水

3.将蔬菜丝码在白菜叶
4.卷成卷
5.切成段
6.锅中放少许水,加入盐,鲍汁(蚝油),水淀粉,煮至汤汁粘稠
7.浇在彩蔬卷上即可