



教你看懂标签上的营养

“高钙”“低脂”“不含人工色素”……食品包装上,为什么会有这些说法?

其实,这些说法中有一部分属于营养声称,它是对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质含量水平。营养声称是基于营养成分表中数值达到相关规定后,用消费者更加明白的语言,对营养成分

的含量水平进行通俗化描述,特点是直观、简单、易懂。营养声称包括含量声称和比较声称。例如日常生活中我们常见的“高钙”豆粉、“脱脂”乳粉、“含丰富的维生素C”的饮料等都属于含量声称,而“减少脂肪”“加钙”等则属于比较声称,即通过跟同类产品的比较而得出的。

营养声称是对食品营养特性的描述和声明。产品配料中是否使用食品添加剂的描述不属于营养声称的范畴。“不加人工色素,不加防腐剂”,这种刻意的宣传一定程度上误导了消费者。

食品防腐剂的基本功能就是抑制微生物的生长和部分细菌产生毒素,从而保证食品安

全。不添加防腐剂的产品,如果加工方式不能完全达到无菌状态,一旦污染反而更糟糕。是否需要添加防腐剂与食品当中的水分、糖分、盐分等都有关系。比如含盐量、含糖量很高的腌制腊肉火腿,长期保存根本不需要添加防腐剂。消费者看到“不含人工色素”,可能就会认为它没有添加色素。然而色素分

为两类,天然色素和人工合成色素。天然色素是天然提取的,目前允许在食品原料中使用的天然色素有几十种,如β胡萝卜素、姜黄素等。因此,不含人工色素,不见得就不含色素。其实,只要按照国家标准法规合法使用的食品添加剂都是安全的,消费者无需担心。

(生命时报)

冬季进补 吃点羊肉吧

□ 国家二级公共营养师 时阳

羊肉是冬天滋补身体的好食材,但膻味处理不好,会让很多人敬而远之。其实,只要烹饪得当,就能美味与营养兼具。



炖羊肉留住营养

羊肉肉质细嫩,容易消化,且跟猪肉相比,不饱和脂肪酸含量较多,胆固醇含量相对较低。因此,在寒冷的冬天,羊肉是“红肉”中是不可多得的荤菜之选。

炖羊肉的营养保留相对最好。炖羊肉配一点白萝卜块和土豆块,帮助吸收羊肉的膻味,也能让萝卜、土豆充满肉香。经过焯、炒等前期处理后,把羊肉放入砂锅中,加大料、桂皮、香叶和清水炖煮50分钟。再加入红枣、枸杞,喷香扑鼻。

葱爆羊肉暖暖身

北方的冬天很冷,适合吃羊肉来暖暖身子。一到冬天,冰箱里存着一些羊肉片,随吃随用。有时做火锅,有时来葱爆,吃得舒服又温暖。葱爆羊肉是清真名菜,也是冬天上桌率最高的一道肉菜,葱不但可以去腥,还能帮助预防感冒。这道菜简单省时,10分钟之内做好,适合上班族在家做。

翻炒羊肉片时要注意,羊肉变色所需时间很短,不到一分钟。且要最后倒入葱段,淋入少许酱油和盐后关火,继续用余温将大葱和羊肉翻炒均匀即可出锅。

孜然羊肉味道香

羊肉片烹饪简单,但要想营养又好吃,羊肉的质量很关键。一般都是买优质羊肉,让商贩现场加工成羊肉片,吃的时候省事、放心。很多人喜欢吃外面餐馆里的孜然羊肉,其实自己也可以做,步骤也不繁琐。注意,孜然羊肉要想好吃,炒制时孜然粒、孜然粉都要放,比单放一种更能提味。

炒的时候爆出锅油,随后下葱、姜,倒入羊肉片,当然糖、料酒、生抽也不能少。收汁后,放孜然粒、孜然粉。若在炒的过程中出汤,要把汤炒干,否则影响味道。

每天至少一两全谷杂豆

□ 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授马冠生

《中国居民膳食指南(2016)》中指出,全谷物是指未经精细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理,仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。常见的有全麦、糙米、燕麦片、荞麦、玉米、小米、高粱米等。简单来讲,全谷物就是保留了谷粒外层的粗糙部分。平常最常吃的精制小麦粉和精米就属于去除了谷粒外层部分的精

制谷物。全谷物保留了天然谷物的全部成分。与精制谷物相比,全谷物可提供更多B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分及有益健康的植物化学物。相关研究表明,增加全谷物摄入对预防2型糖尿病、肥胖、心血管疾病、肠癌都具有积极作用。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天食用谷薯类250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克。

三类人慎吃蜂蜜

□ 中国老年医学学会营养与食品安全分会副会长 周春凌



蜂蜜味道甘甜,口感柔滑,深受不少人喜爱。然而,这种食品并非人人能吃,尤其是以下几类人更要注意。

不满1岁的婴幼儿。蜂蜜在酿造、运输与储存过程中,可能受到肉毒杆菌的污染,而肉毒杆菌的芽孢适应能力又很强,既耐严寒又耐高温,能够在连续煮沸的开水中存活6~10小时。成人的消化道功能较强,对其有较好的抵抗力。1岁以内的婴幼儿由于肠道生态屏障还没有完全形成,肉毒杆菌一旦进入血液中,就可能出现神经痉挛或麻痹的中毒症状。

痛风患者。虽然蜂蜜嘌呤含量很低,每100克仅含2.4毫克,但其中含有较多(约

占49%)的果糖。研究发现,无论健康人,还是痛风患者,口服或静脉输入大量果糖后,均可引起尿酸的升高,且痛风患者升高幅度更为明显。这可能是因为果糖大量进入细胞内快速代谢,使三磷酸腺苷(ATP)合成增加。而ATP的分子结构中含有嘌呤碱,分解后可以释放出嘌呤,最终代谢成尿酸,引起尿酸升高。因此,痛风患者最好少吃蜂蜜。

糖尿病患者。蜂蜜中80%以上都是糖,食用后会导导致血糖快速上升。对需要控制血糖的糖尿病患者来说,应该尽量避免大量食用蜂蜜,以免血糖上升太快,危害健康。

各种蛋营养有什么区别

□ 首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师 宋新

鸡蛋是公认的营养食物,跟它相比,鸭蛋、鹅蛋等蛋类的营养咋样呢?

鸭蛋。二者蛋白质、胆固醇、维生素A、硒含量基本相同,鸭蛋维生素B₁、维生素B₂、维生素E和钙含量稍高于鸡蛋,钾含量低于鸡蛋。两者含量相差最大的营养素是脂肪,鸡蛋为8.8克/100克,鸭蛋为13.0克/100克。蛋的脂肪几乎都在蛋黄中,这就解释了为什么咸鸭蛋更易渗出油来。

鹅蛋。常见蛋类中,鹅蛋中

脂肪含量最高,高达15.6克/100克。此外,每100克鹅蛋含胆固醇704毫克、硒27.24微克,在蛋类中也名列前茅。在蛋白质、维生素B₁、钙、钾、维生素A含量方面,鹅蛋低于鸡蛋,维生素E、铁和锌含量稍高于鸡蛋。

鹌鹑蛋。二者蛋白质、脂肪、维生素B₁、钾、镁、铁、锌含量相差不大,鹌鹑蛋维生素A、维生素B₂、维生素E及硒含量远高于鸡蛋,而胆固醇低于鸡蛋,特别是维生素A和维生素B₂含量较高,

在蛋类中是佼佼者。鹌鹑蛋质地细腻,特别适合儿童食用。

以上数据来自《中国食物成分表》。总体来说,各种蛋的营养并没有实质性差异。相对于物种的影响,饲养方式和饲料配比的影响更大。鸭和鹅的食谱比较接近,因此鸭蛋和鹅蛋的营养数据也非常接近。不少研究发现,规模化生产的鸡蛋比散养的土鸡蛋更有营养,因为商品化的鸡饲料比野外的食物更有营养,更利于鸡产蛋。