



营养价值较低,不能代替牛奶

范志红:植物奶的营养真相

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……市场上打着“植物奶”旗号的产品多了起来,受到不少消费者青睐,还有人想用其代替牛奶。然而,到底什么是植物奶?营养价值如何?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红为你揭秘。

植物奶是含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮料。关于植物奶,大家需要知道以下几件事。

植物里没有胆固醇。有些植物奶号称“零胆固醇”“低饱和

脂肪”“低脂”等。范志红指出,实际上,这些植物奶来自植物,必然没有胆固醇,饱和脂肪的含量本身也低,这些宣称只是混淆视听。

植物奶并不等于高蛋白饮料。因为颜色跟牛奶相似,很多人认为通过植物奶也能补充蛋白质。然而,除了豆奶,其他产品的蛋白质含量通常在0.6%~1.0%之间,远远低于牛奶(3.0%左右)。而且,植物奶不含维生素A和维生素D,蛋白质质量和B族维生素含量也不如牛奶。

大部分植物奶含不少糖。

食品标签显示,绝大部分植物奶都添加了糖或甜味剂,并且白砂糖的排名很靠前。根据食品标签中的数据估算,喝一瓶(500毫升)某品牌的植物奶,就可能带来40克左右糖。世界卫生组织和我国膳食指南均建议,每天摄入添加糖最好低于25克,最多不超过50克。

植物奶不能预防肥胖。喝牛奶易发胖的说法让很多人寄希望于植物奶。牛奶的脂肪含量比植物奶产品高,但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。流行病学调查表

明,同样热量摄入的情况下,奶类食物是不容易令人发胖的。相比较,含添加糖的饮料会促进发胖。所以,预防肥胖方面,含糖植物奶面对纯牛奶时,是劣势而不是优势。还有人指望植物奶补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去。对牙齿健康的人来说,直接吃杏仁、花生等果仁更好。

植物奶不能代替牛奶。由于植物奶在蛋白质、维生素、钙含量方面和牛奶有很大差异,因此它们代替不了牛奶。如果不

是纯素食人士,在选择低糖植物奶的同时,完全可以喝牛奶,对保证营养平衡更有益处。

范志红表示,植物奶与其热衷于宣传炒作有多好,不如扎扎实实做好营养研发,全面提升产品的营养价值,拿出更多的科学数据。在国际市场上,有很多进行营养强化的植物奶产品,为不能喝牛奶的纯素食人士带来了健康选择,但国内这样的产品很少。同时,植物奶产品几乎都靠甜味吸引顾客,这种不健康的特点如何能够被纠正,也值得进一步研究思考

一年四季

吃鱼,也要分个季节

众所周知,果蔬首选应季的。鲜为人知的是,很多鱼也有自己的季节生长特性,风味和营养也受时令影响。上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任、教授陈舜胜,教您一年四季如何吃到新鲜、营养、美味的鱼。

春

鱼属于变温动物,冬季会把体温降至低温,慢慢地将体内储存的能量消耗殆尽。等到春暖花开时,鱼的食物开始变得丰盛起来,春天的新生水草和浮游生物使其体内能量逐渐得到恢复,肉质也变得异常肥美。春季可选的鱼类较为丰富,比较适合吃的主要有以下几种。

鳊鱼。“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳊鱼肥。”自古以来,鳊鱼就是当之无愧的“春令时鲜”,以三月份桃花盛开时最为肥美。因为这时大地回暖,万物复苏,蛰伏了一个冬天的鳊鱼经过一个多月“丰盛大餐”的招待,肉质变得细嫩丰满起来,所以此时的鳊鱼堪称春季淡水鱼之上品。鳊鱼首选清蒸,最出名的当属松鼠鳊鱼,其酸甜的口感也能很好地衬托鱼肉的鲜美。

黄鱼。由于过量捕捞,近些年我国黄鱼的产量已经骤然减少。黄鱼每年有春秋两季渔汛,但春季产量更高。每年农历三四月间,成群结队的大黄鱼会溯潮而上,这时正值大黄鱼的洄游产卵期,其体内的营养最为丰富,肉嫩味鲜,是最好的食用之际。最高明的烹调方法是清蒸,其透明细腻的肉质以及散发出的鲜香让人欲罢不能。晚春时,小黄鱼也到了产卵期,成群结队地洄游至沿海,所以春天的小黄鱼也是不可错过的美食。

鲑科鱼类(三文鱼、大马哈鱼等)和虹鳟鱼。因为大部分鲑科鱼类春天会从海洋洄游至江中进行产卵,所以此时鱼的脂肪含量更高,生吃刺身时风味更好,更香甜润滑。在冷水区域养殖的淡水虹鳟鱼虽然没有洄游特性,但也是在春天

产卵,所以此时的虹鳟鱼也更美味一些。虹鳟鱼和三文鱼虽然是两种风味不同的鱼,但它们营养都比较丰富,值得一吃。传统的三文鱼以生吃风味最佳,而虹鳟鱼由于略带土腥味,可尝试烟熏、轻度腌制或油煎。

鲮鱼。又叫白鲮鱼、曹白鱼,在我国沿海各地都有出产。鲮鱼洄游季节性较强,每年3~4月,它们会从外海游到河口沿海产卵,形成渔汛。鲮鱼清蒸、红烧皆可,但清蒸最为推荐。

夏

经过春天的滋养,有些鱼在夏天肥美起来,尤其是以下几种,特别适合在炎炎夏日食用。

带鱼。我国东部沿海一带自南向北都出产带鱼,以白带鱼最常见。白带鱼鱼体呈银白色,背面呈暗灰色,主要以毛虾、乌贼和小型鱼类为食。我国东海带鱼的洄游期主要有两个时间段,分别为4~6月和9~11月,前者属于产卵洄游,肉质鲜美味道好,后者属于越冬洄游,鱼体硕大、肥美。新鲜的带鱼清蒸最能体现其鲜味,并且肉质洁白软糯;而冷冻的带鱼则宜红烧或油煎,肉质稍硬,有韧性。

鲥鱼。每逢农历五六月份,成群聚集的鲥鱼便从大海溯潮而上,洄游至淡水产卵繁衍。我国出产的鲥鱼中,以长江中上游产的数量最多,品质最好。鲥鱼身形扁长,为银白色,肉质细腻而有弹性,因其鳞下富含脂肪,所以烹调建议带鳞清蒸,以此保留鱼的香味。

凤尾鱼。凤尾鱼是一种洄游性鱼类,平时生长在外海,每年春末夏初会成群地洄游至淡水入口处产卵,渔汛从立夏至小暑大约两个月,以天津海

河、长江中下游、珠江口为最多。凤尾鱼肉嫩味鲜,子多肥美,可以清蒸、糖醋、红烧或晒干蒸等。用雌凤尾鱼(俗称“烤子鱼”)经过油炸、调料、浸汁等工序制成的凤尾鱼罐头,深受国内外消费者喜爱。

秋

秋风萧瑟,水温偏低,可供选择的鱼有以下几种。

秋刀鱼。顾名思义,秋刀鱼属于当之无愧的“秋令时鲜”,在日本沿海出产较多。每年9月份左右,秋刀鱼开始进入产卵期,这时鱼体内的鱼油特别多,肉厚甘香,鲜甜不腥。除了秋季,虽然其他季节也能吃上秋刀鱼,但一般比较瘦小,味道也较腥。最新鲜的秋刀鱼是可以生食的,鱼肉用米醋浸渍,配上嫩姜、青橘提味增鲜,最经典的吃法是整鱼连内脏一起盐烤,在其上面淋上柠檬汁或芥末酱汁,既美味又健康。判断秋刀鱼是否够新鲜有两个简单的标准:“晶莹透彻的双眸”和“蜡黄鲜亮的腭尖”。

鲈鱼。“秋风起兮木叶飞,吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归,恨难禁兮仰天悲。”写完这首诗后,作者张翰便辞官回老家了。新鲜、肥美的鲈鱼肉质白嫩,细密的肉是一片片蒜瓣形,吃起来鲜嫩清香,没有一丝鱼腥味。更可贵的是,不像多刺的鲫鱼、鲑鱼,整条鲈鱼里除了鱼骨架,几乎没有细密的小刺。鲈鱼最推荐的做法是清蒸,加上几片柠檬,味道更好。

部分鲑科鱼类。秋季也是一部分鲑科鱼类的洄游时节,这时也可以吃到肉质较好的三文鱼、大马哈鱼。此外,处于秋季洄游期的大黄鱼、小黄鱼也适合在秋天享用。

冬

冬天气候寒冷,可以选择的鱼相对较少。

草鱼、青鱼等养殖淡水鱼。淡水鱼养殖一般为春放冬捕,所以冬天的草鱼、青鱼等淡水鱼会比较肥,个头也大。并且,冬季,养殖户要对鱼塘进行清塘处理,所以也导致养殖淡水鱼集中上市,此时购买物美价廉。草鱼可炖可红烧,青鱼属食肉性鱼类,可清蒸、红烧。

带鱼。冬季带鱼会洄游至东海越冬,这时膘肥体壮的带鱼便成了冬季里的美味。每逢春节,带鱼都是新年餐桌上不可或缺的传统美味。

鲫鱼。立冬以后,正值鲫鱼产卵期,肉肥籽多,滋味鲜美。鲫鱼做法多样,烧、炖、焖均可,以做汤最为美味,比如鲫鱼豆腐汤、鲫鱼蘑菇肉片汤、鲫鱼猪蹄汤等。

小贴士:鱼选八分大的

选鱼时可从两方面来判断。第一是鱼的体形大小,一般鱼长到八分大时最适合烹饪。因为这个时期的鱼刚好处于“青春期”阶段,性已发育成熟,其肉质比较饱满,味道也非常鲜美。而太小的鱼因为还没有长大,肉质则不够鲜嫩,刺也会显得较多;鱼长太大后,肉质会较粗糙,其体内积聚的有害物质也会增多。购买时,建议大家鲤鱼和武昌鱼选一斤半左右的,鲫鱼选半斤到一斤的,草鱼选四五斤的。第二是鱼的产卵期,在临近产卵期时,鱼体内的脂肪和其他营养物质储存更丰富,肉的味道也更鲜美。而等产卵期过后,鱼体内的脂肪和蛋白质等营养物质则大量减少,鱼会变得干瘦,肉质也变松。

(人民网)