



市面上的果汁饮品,你能分清吗?

100%纯果汁、复原果汁、果汁饮料、果味饮料、水果饮料……市面上跟水果有关的饮料还真不少,不看食品标签,你很难分辨出它们之间有什么区别。

NFC果汁

NFC果汁为非浓缩还原果汁(Not From Concentrate)的简称,是将新鲜水果清洗后压榨出果汁,经精密设备杀菌后直接灌装(不经浓缩及复原)、包装然后销售,在加工过程中,不加糖、水、防腐剂和任何调味剂。在这种情况下,NFC果汁的产品保质期是由水果原料品质、生产工艺、包装等方面因素综合决定的。根据不同的水果

原料、工艺和包装,就会有不同的保质期和运输条件。营养专家提示,虽然NFC果汁方便时尚,还能一次性摄入多种水果,但由于被榨成液体,能够迅速被人体吸收,因而会让人体血糖迅速升高。血糖升高后人体胰岛素加快分泌,会令人感觉更容易饥饿,不利于减肥。

而作为消费者,判断NFC果汁最简单的方法就是看配料表,配料表中除了果汁没有其他配料就是NFC果汁,如果配料表中出现浓缩果汁、水、其他食品添加剂,就不是NFC果汁。

复原果汁

目前市场上销售的大部分

100%纯果汁,包括很多进口果汁在内,其实是复原果汁。为减少产地、季节等的影响,达到便于运输、长时间保存的目的,生产商通常先把新鲜水果制成鲜榨汁,然后再进行浓缩,减少约50%的水分,同时还会进行杀菌。企业生产果汁时,再给浓缩果汁添加同等比例的水,也就是将浓缩果汁失去的水分添加回来,并再次进行杀菌后,就制成了100%复原果汁。因此即使标注了100%,也只是由浓缩果汁加水而成的复原果汁。

果汁饮料

果汁饮料是在果汁或者浓缩果汁的基础上添加了水、

白砂糖和食品添加剂等配制而成的。按照相关规定,果汁含量至少要达到10%才可以称为果汁饮料。果汁饮料与天然果汁相比,不但添加了很多水和添加剂,而且果汁含量也少了很多。不同品牌的产品配方不一样,果汁含量也不尽相同,有的可达到50%,但有的可能只有12%。

果味饮料

要格外注意的是,市场上还有一种果味饮料。根据国家规定,果味饮料中可以不含任何水果成分,也就是说果味饮料可以使用“0水果”的加工方式制成。果味饮料以糖、甜味剂、酸味剂

和食用香精为原料调制而成,其味道主要是由香精调配出来的。不过,为了让消费者认清其“真身”,国家规定这种饮料必须在包装上标明“果味饮料”。同时,介于果汁饮料和果味饮料之间还有一种产品,叫“水果饮料”,它的果汁含量在5%至10%之间。

虽然说现在的果汁饮品非常丰富,但其实新鲜水果才是最有营养的,未经加工的水果富含植物纤维,食物纤维虽然不能被人体吸收,但对肠道有保护作用,而且也是肠道益生菌的重要宿主和营养来源,对营造健康的人体内部环境极其重要。

(新华网)

奶茶“无糖”竟是假的 怕长胖的你该注意

日前,江苏省某市市场监管部门对该市部分奶茶店展开食品安全和营养成分抽查,抽查结果令人咋舌。有的奶茶标注为“无糖”,结果100克饮料中含糖高达7.8克,为国家无糖标准的15.6倍,所有批次样品总糖检查结果为3.23g/100g~11.3g/100g,相当于喝一杯奶茶等同于吃掉3~11块方糖;所有批次奶茶均检查出咖啡因,咖啡因含量最高的一杯居然是美式咖啡的2倍之多;而在平均脂肪含量上,最多的一杯可以提供23g脂肪,喝一杯全天脂肪摄入量就已经超标。

近几年,各式各样的奶茶店在大中城市的商业区如雨后春笋般出现,一些知名网红奶茶店也应运而生,排队几十分钟只为一杯奶茶者大有人在。

但是,与瓶装饮料将成分表公布在包装袋上,连锁咖啡店多已形成制式化配料单,并且消费者可以选择咖啡因和糖的含量不同,奶茶店不仅饮料品种繁杂,且相关配料成分并未对公众公开,更无标准可供遵循。

事实上,类似的高糖高咖啡因奶茶,在全国许多地方都存在。上海市消保委曾经对该市奶茶店中的奶茶进行样品分析,样品范围几乎覆盖了当时该市的网红奶茶,结果正常甜度奶茶,平均每杯含糖量是34g。

34g糖有多少呢?根据《中国居民膳食指南》,每人每天糖摄入量不要超过50g,最好控制在25g以下。然而,在上海市消保委取得的样品中,已经有部分样品直接超过了50g,最多的一杯为62g。

从医学角度来说,糖分摄入可以促进人体内生成一些化学物质,这些化学物质会对情绪有

促进作用,比如快乐。正因如此,奶茶店才多多加糖以追求口感,而不是多加货真价实的水果和牛奶。咖啡因和脂肪也是同理,如今许多奶茶饮品配置的网红奶盖,含脂肪也不少。当然,摄入过多糖分、咖啡因、脂肪对身体带来的不利影响,众所周知。

有人会说,有的消费者就是喜欢高糖、高咖啡因、高脂肪的饮料,这是消费者选择的权力,此话的确没错。但是,消费者同样有选择低糖低因低脂肪甚至无糖饮料的权力,并且这样的消费群体正在不断扩大。当商家为了获取更多销量,将奶茶做成高糖高因高脂之后,却以“低糖低因低脂”甚至“无糖”作为噱头来销售,那么就有虚假宣传之嫌。

要知道,什么算“无糖”有明确标准,在《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中有明确规定,指“碳水化合物(糖)无或含糖≤0.5 g/100 g(固体)或100 mL(液体)”。而对于消费者而言,奶茶往往混合多种食材,很难靠口感辨别糖分含量。更何况,对于特定群体来说,虚假成分可能带来一定的危险。比如,当孕妇、心血管病患者喝掉“低因”的高咖啡因奶茶时。

正因如此,对于糖分超标,却将饮品标注为“无糖”的奶茶店,有关市场监管部门的确应当出手管理。与此同时,随着生活条件改善,我国居民糖摄入量正在增加,原国家卫计委在第四版《中国居民膳食指南》中,就首次写入了控制糖摄入的相关内容,“以预防肥胖、龋齿等健康问题”。那么,有关方面能否督促新兴的奶茶店,也将自身成分表对消费者公布呢? (新华网)

北京积水潭医院营养科主任赵霞: 还在“打扫”月饼? 悠着点吃

月饼切丁儿炒饭、月饼拌沙拉、月饼掰碎泡牛奶豆浆……中秋已过,你家的月饼都“打扫”完了吗?专家提示,针对月饼这种“高甜”食品,无论怎么吃,都需要控制一下“量”。

有12年糖龄的孙阿姨家里吃的是无糖月饼,这无糖月饼能敞开吃吗?谨慎起见,孙阿姨到北京儿童医院顺义妇儿医院内科糖尿病门诊咨询。了解到孙阿姨平日血糖控制得比较好,针对她提出的问题,门诊护士姚文、赵文鑫认为无糖月饼也不能肆无忌惮地吃,要注意控制量,浅尝即可。

据介绍,市场上的无糖月

饼并不是不含糖,而是不含蔗糖等,一般月饼油大淀粉高,食用过多会导致血糖猛增,引起机体代谢紊乱。同时提醒大家,加餐食用月饼后,应减少正餐主食摄入量,定时监测血糖变化合理控糖。

除了糖尿病患者外,像月饼这种高能量、高脂肪、高糖食物,普通人也不能吃得太任性。尤其肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病病人尽量少吃;老人、婴幼儿消化功能不好,则应适量食用。

北京积水潭医院营养科主任赵霞介绍,一般情况下,健康人群吃月饼每次最好不要超过一个。而老年人最好每

顿只吃四分之一块,最多不超过半块。最好切成小块,在两餐之间吃。同时适当减少其他食物的摄入量,控制总热量不要太多。

此外,月饼一半是糖,要想吃得健康,还需注意月饼与其他食物的“混搭”。赵霞主任建议,吃月饼的同时,可搭配一些果蔬如小西红柿、水果黄瓜等,增加高纤维、维生素的食物,减少月饼摄入量,尽可能地做到平衡膳食。吃月饼的同时喝些茶可以降低血脂浓度,消除油腻。月饼是高热量食物,吃动平衡很重要。适当增加些运动,可以增加消耗控制能量的摄取。

吃火锅,先涮菜还是先涮肉真的重要吗?

文/松鼠云无心

白露一过,就算是真正入秋了,温度一降,总让人想用温暖的食物治愈自己,火锅成为很多人的首选。跟常规的饭菜相比,火锅的一大妙处在于吃到的总是“刚刚出锅”的状态,从而获得最佳的风味和口感。

不过,所谓“菜红是非多”,关于吃火锅,也就有了各种各样的“讲究”“秘笈”甚至“禁忌”。比如先吃什么后吃什么,就有文章的标题是这样的:“吃火锅到底先涮肉还是先涮菜?这些顺序很重要,大多数人都吃错了……”

因为跟大多数人的吃法一样,所以看到这个标题我就知道自己“吃错了”。不



过,对于吃饭,我从来认为“如何吃”远远不如“吃什么”重要。

先涮肉还是先涮菜,真的存在“对错”么?

“最先涮土豆和红薯”没有科学依据

文中说最先涮的应该是土豆和红薯,并且列出了三条理由:第一“淀粉能在肠胃里形成黏膜”从而“保护你的肠胃”。第二“大量的膳食纤维”“可以帮你少吸收点脂肪和胆固醇”。第三“淀粉类食物可以增强饱腹感”“非常适合减肥”。这三条理由乍一看似乎能够自圆其说,但是呢:第一条,吃饭的时候,不管是先吃还是后吃都会先进入胃里,然后再慢慢排空进入肠里。不管是淀粉、蔬菜还是肉类,最后都是要经过消化并且与肠壁接触才能够吸收的。

>> 下转09版