

是真的:有些冰淇淋也很有营养

冰淇淋,这个名字听起来很“舶来”的美味冷食,其实最早来自800多年前元朝一个商人的灵感和实践:冰里加上蜜糖、牛奶和珍珠粉,就成了连马可·波罗都忍不住要在《东方见闻》里写上一笔的“奶冰”,也就是冰淇淋的原型。

中国食品科学技术学会理事、中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红教授说,按照国家标准,冰淇淋是一种乳制品,也被划分为冷冻饮品(GB/T31114-2014)。

据范志红介绍,冰淇淋的主要原料是水、乳、蛋、甜味料、油脂和其他食品添加剂。其中“乳”,可以是鲜奶、奶粉、炼乳、稀奶油和乳清粉等,而“蛋”,则可以是鲜蛋、冰蛋黄、蛋黄粉和全蛋粉。

花样繁多的夏令冷饮中,一款品质较高的冰淇淋,可以说是除酸奶之外,营养价值含量“排行榜”上的佼佼者。

首先,优质冰淇淋中含有不少蛋白质,这是因为其中有奶类和蛋类的成分。按国家标准规定,其中的蛋白质含量应在2.2%以上。市面上部分冰淇淋产品的蛋白质含量超过3%,和牛奶相当。

其次,蛋白质含量高的冰淇淋中,钙含量也较高,甚至与纯牛奶差不多,这是因为牛奶、奶

“高冷”食品——

冰淇淋也是有“营养”的

粉、乳清粉等都是高钙配料。

同时,由于蛋、奶原料比例大,优质冰淇淋中也含有不少维生素,特别是维生素B2、维生素B6、维生素A和维生素D。

范志红认为,无论是“贪凉”的成年人,还是馋嘴的孩子,夏天把冰淇淋作为零食,和吃冰棒、甜饮料、甜饼干之类相比,能得到更多营养成分。所以,把冰淇淋一概打入垃圾食品行列,似乎有失偏颇。

当然,由于冰淇淋中添加糖的比例较大,脂肪含量也较高,同样重量比较,热量值远远高于酸奶。

别担心:合法添加就安全

因为要迎合人们挑剔的味蕾,冰淇淋中不可避免地添加有香精和色素等成分,这些都成为有些人忍住诱惑、疏远冰淇淋的主要理由。

不过,在范志红看来,对食品添加剂,人们不必过分紧张。

冰淇淋生产中都要使用一

大人钟情、小孩儿迷恋,香甜沁凉、魅惑满满;“糖分高、没营养,透心凉、伤肚肠”。夏日里的冰淇淋,就是一种有人喜欢亲近、有人坚持拒绝的“高冷”食品。

冰淇淋果然是没营养的垃圾食品?“暖肚肠”能不能和这个“冷家伙”打交道?不妨听听营养学专家怎么说。

些乳化剂和增稠剂,这些成分的安全性非常高,无需担心。增稠剂通常是可食天然胶质、改性淀粉或明胶。它们让冰淇淋质地均匀,质地膨松,气泡稳定,不易融化,还可以起到膳食纤维的作用,增加饱腹感,延缓消化吸收速度。乳化剂如大豆磷脂等,可以让冰淇淋口感细滑不腻,人体可以正常消化吸收它们。

冷冻饮品生产过程中,通常会使用蔗糖(白糖)或果葡糖浆,但低糖产品也可能添加非糖甜

味剂(代糖)。GB2760-2014规定,雪糕中甜蜜素、阿力甜、糖精钠的最大使用量分别为0.65g/kg、0.15g/kg、0.1g/kg。只要添加剂含量在法规许可范围内,是可以放心食用的。

食用色素的安全性是人们担心的又一个问题。

冰淇淋绚丽的颜色源于食用色素。范志红说,食用色素分为天然色素和人工合成色素,目前多数产品使用的是天然色素。

天然色素和人工合成的食用色素都可以作为添加剂使用,虽然从接受程度上,人们更喜爱天然色素。但事实上无论哪种色素,只要是在国家规定的范围、计量标准内使用,就是安全的。

如果既贪恋冰淇淋爽口的凉,又纠结于添加剂的问题,可以认真看看包装上的配料表,其中有没有写着“食用色素”“食用香精”“甜味剂”之类字样。

如果想知道冰淇淋是不是热量很高,蛋白质和钙是否含量丰富,就需要看营养成分表。

先看“能量”一栏。100克冰

淇淋中含有多少千焦耳的热量,除以4.18,就是其中所含的千卡数。比如说,100克冰淇淋中含有1295千焦耳能量,就是309.5千卡。一盒冰淇淋重30克,热量值就是约93千卡。

再看“蛋白质”一栏。如果每100克冰淇淋中含有3克以上的蛋白质,就说明它的蛋白质含量足以和牛奶媲美了。

谁能吃:因人而异才安全

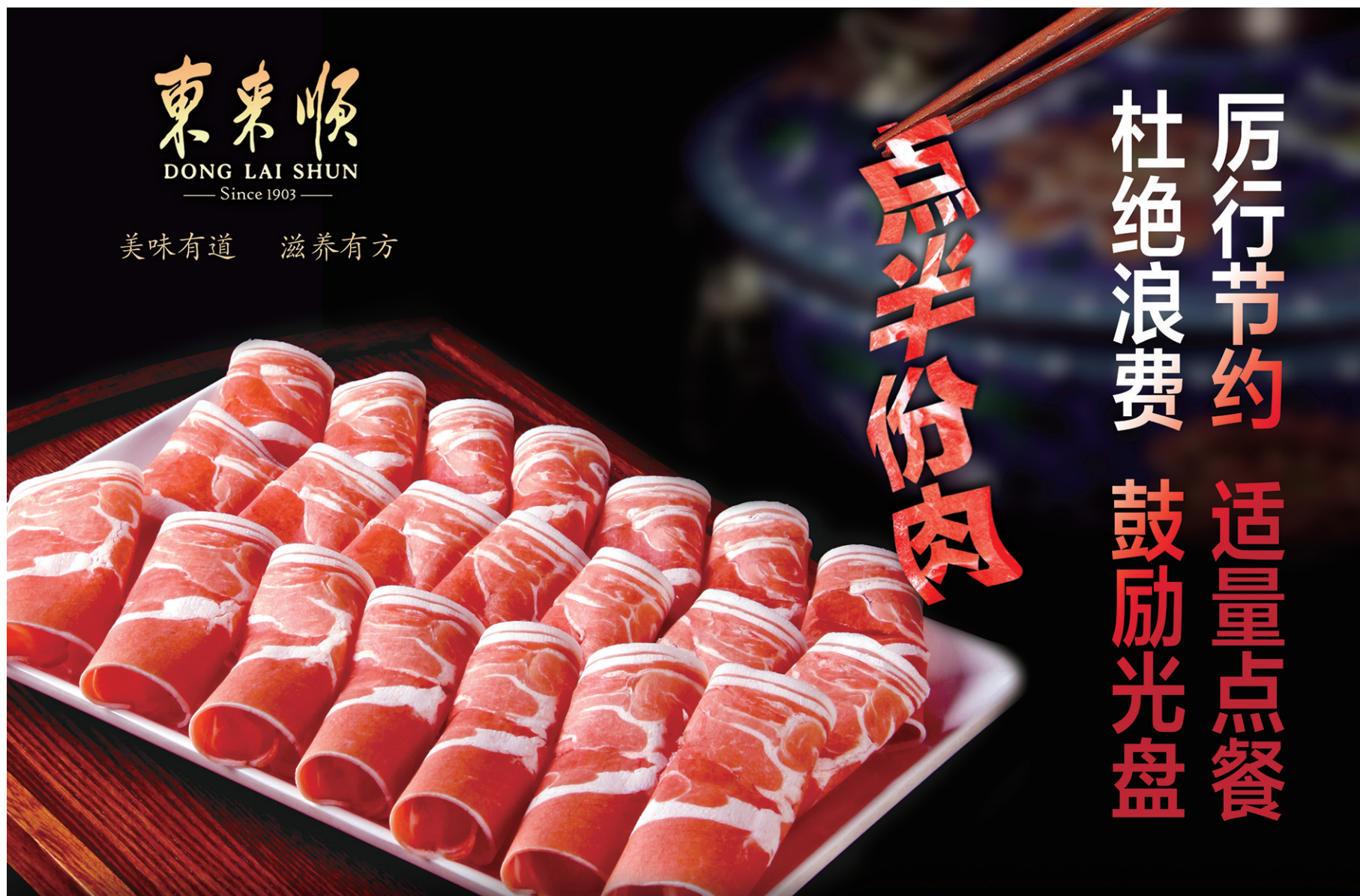
又甜又凉的冰淇淋的确不宜多吃,但健康人偶尔吃一点儿,并不一定就伤肠胃、拉肚子。

范志红说,对身体强壮的健康人来说,冰淇淋经由口腔到达肠胃时,中间已经经过口腔、食道的暖化,等它抵达肠胃时,已经不像刚入口时那么凉了。少量吃的时候,不至于对肠胃起到太大的刺激作用。

虽然大多数人可以放心享受这种冰爽美味,但肠胃功能不好的人、糖尿病患者、3岁以内的宝宝等人群最好还是不要吃冰淇淋。

健康人吃冰淇淋也要注意慢慢吃、少量吃。过快、过多食用可能使内脏血管收缩,影响肠胃的消化功能和杀菌能力。特别是儿童要注意,饭前吃冰淇淋会影响食欲和消化能力,作为零食吃比较合理。

(据中国消费网)



東來順
DONG LAI SHUN
— Since 1903 —
美味有道 滋养有方

厉行节约 适量点餐
杜绝浪费 鼓励光盘

点半份肉

北京东来顺集团有限责任公司 北京朝阳区西坝河南路4号特佳中心二层

电话:(86-010)65280377 传真:84497709