

最近,网络上一种怀旧食品成了“网红”,就是小时候学校门口放学来摆摊的小商贩炸的香肠。很多人表示就是喜欢吃“淀粉肠”,那是曾经童年的味道,并且要“越淀粉越好,但凡有一点肉都不爱吃”,甚至在知名视频网站B站上还掀起了“复制淀粉肠”的原创视频热潮。大家喜欢“淀粉肠”软嫩的口感,但其实言下之意还是觉得火腿肠是“垃圾食品”。很多人从小就被爸妈教育说,火腿肠啊午餐肉啊都是淀粉,还有很多添加剂,不能吃!午餐肉、火腿肠真如大家说的那样吗?



火腿肠、午餐肉受热捧 合理食用更健康

火腿肠、午餐肉都是淀粉?

肉才是主要原材料

按照我国国标规定,火腿肠是以鲜或冻畜肉、禽肉、鱼肉为主要原料,经腌制、搅拌、斩拌(或乳化),灌入塑料肠衣,经高温杀菌制成的肉类灌肠制品。而午餐肉是一种罐装的压缩肉糜,通常都是用猪肉为原料,按一定配比加入淀粉和香辛料等加工制成。

从标准要求可以很明显看到,火腿肠和午餐肉还是属于肉制品,主要原料依然是肉。不过,火腿肠可以用其它肉,而午餐肉只能用猪肉。

很多人说现在也看到有加了鸡肉的午餐肉,这个其实也是正常的。按照最新的国际标准,午餐肉确实可以用猪肉和禽肉。

午餐肉属于舶来词汇。我国其实把午餐肉叫做“猪肉糜类罐头”来管理,所以,如果加了鸡肉肯定就不能按照传统午餐肉的概念分类管理,但企业也可以通过备案的形式做成其他的产品,比如叫“鸡肉午餐肉”(只是假设,不知道具体会叫什么),只是叫法不同,便于管理罢了,并不影响食用。

火腿肠和午餐肉里都会有一些淀粉,这跟加工工艺有关,加入适量淀粉可以让火腿肠和午餐肉的口感更好,加入的淀粉和肉、水分结合,会让火腿肠和午餐肉有更好的保水性,口感也就更嫩。那么,火腿肠和午餐肉中有多少淀粉呢?根据我国国标,火腿肠中蛋白质含量不低于10%,淀粉最多不超过10%;而优级午餐肉罐头和火腿午餐肉罐头中投肉量都不得低于80%,淀粉的量最多也不超过7%。

根据国标,火腿肠的淀粉最多也不超过10%。有些长着火腿肠样子的肠,按国标来看并不是真正的“火腿肠”,而是“熟肉制品”,淀粉含量要比火腿肠高,但还是肉>淀粉的。

预包装食品背标的配料表,是根据添加量占比从高到低来排列的。网上消费者比较推崇的几款“淀粉肠”,配料表里占第一位的都是肉(通常是鸡肉),淀粉排在肉后面,所以就算是“淀粉肠”,也是肉>淀粉的,想实现“但凡有一点肉都不爱吃”的梦想,可以说是很难实现。

至于有些消费者说的“火腿肠颜色越粉,淀粉含量越高”,也不靠谱。如果是畜肉,亚硝酸盐多,放的肉多,才会红;另外,颜色易通过色素来改变,所以,不能从火腿肠颜色来判断淀粉含量。

添加剂多?都是防腐剂?

国标对亚硝酸盐的量限制很严格

除了淀粉,说起午餐肉、火腿肠,很多人还会觉得“防腐剂多,没有营养”。

从理论上来说,火腿肠只要用肉和盐就能制作,不过,在实际生产中,为了使口感、成本、安全达到最佳,也会用到一些食品添加剂和其他配料,比如防腐剂、食用胶和香精香料。

考虑到口感、成本等因素,火腿肠在制作中会加入适当添加剂。

其中大家最担心的是防腐剂,特别是亚硝酸盐。其实,我国肉类食品标准中对亚硝酸盐的要求非常严格

($\leq 30\text{mg/kg}$),并不能随便加。

而且,使用亚硝酸盐的好处也比可能的那点风险要大得多,因为亚硝酸盐可以抑制肉毒杆菌的生长,防止产生肉毒素。要知道,一旦火腿、午餐肉中产生了肉毒素,那可是要人命的。

因此,只要是正规厂家的合格产品,并不担心安全性。这里提醒消费者买东西一定要是正规厂家的合格产品!不要买小作坊和渠道不明的产品,安全性得不到保证。

“没有垃圾食品,只有垃圾吃法”

相比“淀粉肠”,更应少吃油炸食品

从营养学角度来看,食物本身并没有“垃圾”和“健康”之分,营养学界还是强调“没有垃圾食品,只有垃圾吃法”。一个人吃得是否营养、健康,关键在于食物搭配是否合理。

而且,垃圾食品的说法也并不科学。网上流传的所谓“世界卫生组织(WHO)公布全球十大垃圾食品名单”并不属实,世卫组织自己也辟谣过,从未公布过最差食品或者垃圾食品名单。

食品的价值是为了能够满足人体的营养需求。任何一种食品,只要能为人体提供某些营养成分,而不附带有毒有害成分,就是有价值的食品。火腿肠、午餐肉含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物,这些也都是人体需要的营养。

作为一种肉制品,午餐肉和火腿肠都可以提供丰富的优质蛋白质,也有不少的维生素、矿物质等营养,并

不是毫无营养。若只是偶尔佐餐或者外出旅行的时候食用,它们是可以作为很好的蛋白质来源的。

另外,火腿肠和午餐肉还易于保存和方便食用,对于物流落后地区、外出远行,还有处在水灾、地震等灾区的人们来说,它们是能发挥很大的优势。当然,火腿肠、午餐肉等加工肉制品,吃多了也不利健康。

还需要提醒的是,现在很多人为了复刻“路边摊烤肠”,主要制作方式是将火腿肠油炸,相比“淀粉肠”,少吃油炸食品才是更应该注意的。

总的来说,虽然火腿肠、午餐肉不是垃圾食品,可以作为合理饮食的一部分,但大家也不要敞开肚子毫无节制地吃,平时还是要尽量按照“平衡膳食宝塔”做到食物多样化,每种食物都吃一些,每种食物都不多吃,就可以保证健康需要了。(央广网)

听说早餐绝对 不能吃这四种食物?

茶叶蛋、无花果、烤红薯和香蕉“榜上有名”

早餐是每天第一餐,对膳食营养摄入、保障工作效率和健康状况至关重要。早餐的食物应该品种多样、合理搭配。但是,最近网传称,早餐不能吃茶叶蛋、无花果、红薯和香蕉,事实果真如此吗?

茶叶蛋影响钙、铁吸收?
其实影响不大

在制作茶叶蛋的过程中,需要在煮鸡蛋时加入茶叶、酱油等来给鸡蛋上色提味。由于茶叶中含有生物碱类物质,其与鸡蛋中的钙结合会降低鸡蛋中钙的生物利用率。从这个角度讲,茶叶蛋确实会降低营养。

但实际上,煮茶叶蛋时,用的茶叶量有限,同时生物碱类物质的量也有限,对于钙的吸收并不会产生大的影响,更不会导致骨质疏松。另外,茶叶中还含有单宁、鞣酸等物质,会和鸡蛋里面的铁结合,降低铁的吸收率。但是,鸡蛋中的铁本来吸收率就不高,所以,大可不必为这个方面担心。

无花果含糖高会导致肥胖?
大多是葡萄糖和果糖

无花果的营养成分丰富,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克无花果可食部分含有能量65千卡,蛋白质1.5克,碳水化合物16.0克,膳食纤维3.0克,多种维生素如胡萝卜素30微克、维生素C2毫克等,丰富的矿物质如钙67毫克、钾212毫克等。

无花果中的营养物质具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是16克/100克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,如果非长期大量食用是不会引起肥胖的。

烤红薯会增加肠胃负担?
膳食纤维反而防治便秘

红薯是我们日常生活中常见的一种食物,可以蒸着吃、煮着吃,还可以烤着吃,也可以熬粥……

红薯中含有多种人体所必需的营养素,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害毒素。烤红薯时,要采用干净卫生的用具,可以用微波炉、烤箱等,这样就不会产生致癌物。在吃烤红薯时,不吃烤糊了的皮,把红薯皮剥掉后再吃。

空腹不能吃香蕉?
正常量不会引起“高镁血症”

空腹不宜吃香蕉的理由是香蕉含镁较高,空腹吃香蕉可导致血镁增高,影响心脏功能。这种说法看似有道理,其实经不起检验。

首先,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克香蕉可食部含有镁43毫克,一个正常成年人即便是一次进食200克,镁的含量也只有86毫克,仅为每日推荐摄入量(330毫克)的四分之一,不可能引起高镁血症。

其次,食物镁的吸收率也是随人体镁的营养水平发生变化,当人体镁的营养水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低,同时镁的排泄也会加速,是不太可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高。所以,空腹是可以吃香蕉的。

总而言之,没有不好的食物,只有不好的选择和搭配,均衡和适量是食物选择和摄入的基本原则。(据《北京青年报》)

