

油炸食品为何总是很美味

美食之所以诱人,大多是因为色香味形俱全。不可否认,油炸食品在中国民间饮食文化中占有重要一席,油炸赋予了食物特别的感官体验,最突出的特点就是脆和香。如今,在商超、电商等售卖的预包装食品中,会专门打着“非油炸”标签的主要是膨化食品、方便面和冻干果蔬脆这三类。

在油炸过程中,食物中的水分迅速汽化膨胀,使得原本致密的淀粉团被快速“撑”出无数微小的空隙,而后空隙周围的淀粉脱水干燥成硬壳,就形成了酥脆的质地和稳定的固态形状。当温度超过120℃时,淀粉类食物表面会发生美拉德反应,即食物中的还原糖和蛋白质在加热时,产生了褐黑色的类黑精,出现令人愉悦的金黄色泽和焦香风味,类似于烤面包的色泽和香味,这种香味与油香叠加在一起,会成就独特的复合香味。

另外,为了对抗脂肪“腻”的体验,商家往往会在油炸食品中加入食盐,来刺激人的味蕾,提升食欲。

可以说,油炸的特点一方面是“油”,代表着脂肪的香气,这刚好契合了人类刻在基因里的对高热量食物的本能需求;另一方面是“炸”,即高温,拥有以水为介质烹饪所无法实现的色香味。

高温油炸有6大危害

高脂肪高热量油炸过程中,食物内部的水分快速蒸发,蒸发带来的空隙则被油脂填入,俗称“吸油”,所以食物总热量会快速升高。经常摄入这类食物,容易诱发肥胖,增加糖尿病、高血压、高脂血症等多种慢性疾病风险。

产生促炎物质在油炸带来的高温下,葡萄糖与蛋白质会发生非酶促糖基化反应,生成高级糖基化终末产物(AGEs)。这类物质进入人体后会在不同组织沉积,升高体内的炎症水平和氧化应激水平,不仅可能增加患心血管疾病的风险,还会加速皮肤老化。

产生致癌物在超过120℃的油炸高温下,淀粉类食物会产生丙烯酰胺。1994年,国际癌症研究机构将丙烯酰胺划归为2A类致癌物,将其认定为对人类可能有致癌性的物质。

产生反式脂肪酸同样在油炸高温下,不饱和脂肪酸的双键会发生顺反异构,产生少量的反式脂肪酸,然后吸附在油炸食品上。反式脂肪酸会升高低密度脂蛋白胆固醇水平、降低高密度脂蛋白胆固醇水平,促进心血管疾病的发生。

破坏营养素维生素B₁、B₂和维生素C、维生素A、维生素K、胡萝卜素等不耐热的维生素,会在高温中被破坏,尤其是维生素B₁,几乎被完全破坏。

钠超标如前文所讲,为了平衡“闻着香吃着脆”的口感,刺激食欲,油炸食品通常会加很多盐,口味以咸香为主,而过量摄入钠会加重肾脏代谢负担,是高血压、骨质疏松等疾病的危险因素。

如今,无论是超市还是电商平台,很多标示着“非油炸”的预包装食品相比同类预包装油炸食品,有更好的顾客缘。大家熟悉的膨化食品、方便面和冻干果蔬脆是最典型的代表。随着大众饮食健康意识的增强,少油、无油食品日益被重视,很多消费者认定它们无论如何都比油炸食品更健康。非油炸食品是否真如商家宣传的那样健康?它与无油之间真的有“楚河汉界”吗?

“非油炸”与健康能否完全画等号 控制摄入量 让健康与美味兼得

非油炸与无油不是一个概念

市面上标示“非油炸”的各类食品,其脂肪含量确实低于油炸食品,但在美味方面,非油炸食品往往不如油炸食品。有人可能觉得,无非就是选择美味(油炸)还是健康(非油炸)的事,但很多非油炸食品,并不如想象中那般健康,可以从3个方面来分析。

无“炸”未必无“油”

拿膨化食品来说,按照《食品安全国家标准膨化食品》(GB 17401-2014)中的定义,膨化食品分为含油型膨化食品和非含油型膨化食品,前者不仅包括“用食用油脂煎炸”,也包括“产品中添加和(或)喷洒食用油脂”,而后者严格指“食品产品中不添加或不喷洒食用油脂”(如一些膨化空心玉米棒食品)。因此,即使某膨化食品确实没经过油炸,也可能添加或喷洒了食用油脂,只不过加热方式从煎炸换成了热风干燥或焙烤工艺,相对用油量减少,但不是没有用油。

以薯片为例,直接以马铃薯切片作为原料油炸的,被称为“原切薯片”,由于形状不一致,这类薯片采用的是充氮气的软包装。原切薯片的含油量可达33%,即三分之一是油,当然味道也是最香最受欢迎的。而主打“非油炸”的焙烤型薯片,原材料换成了马铃薯粉,在混合淀粉后压制成型,再经添加或喷洒油脂后焙烤,这类薯片形状一致,通常以圆筒或纸盒包装,酥脆感和香气不及原切薯片。焙烤型薯片的含油量为26%,即四分之一是油,虽然含油量比原切薯片要少,但仍超过了20%含油量的高脂肪食品标准,依然属于高脂肪食品。此外,虾条、妙脆角等采用压力差工艺的膨化食品,普遍也会加入油脂,脂肪含量大多在20%以上。

那有没有不加油的非油炸膨化食品

呢?倒也有,像民间传统工艺的爆米花,只有酥脆口感和玉米的香气。但现在电影院卖的爆米花可不一样,大多是加了油和糖制成的。

有更多的配料和食品添加剂

相比油炸食品,市场上标注了“非油炸”的这类食品的含油总量的确是减少了,但色香味形也可能随之下降。为了弥补这方面的不足,非油炸食品可能通过加入棕榈油、硬脂酸等饱和脂肪酸,甚至是可能含有反式脂肪酸的起酥油,来维持食品的香气及酥脆口感。

但无论是饱和脂肪酸(过量摄入)还是反式脂肪酸,均已公认对心血管健康不利。有的非油炸食品还会添加膨松剂、乳化剂、抗氧化剂或香精等。总之,非油炸食品的配料表一般都比油炸食品的配料表更长,而从营养学的角度来看,推荐选择食品配料表更短的食品。

有害物质含量可能并不低

非油炸的问题同样出现在高温上,高温是把双刃剑,既能通过美拉德反应创造出金黄色泽和焦香风味,又会导致高级糖基化终末产物和致癌物丙烯酰胺的出现。

由于薯片类膨化食品的特点就是酥脆和香味,如果不经过油炸工艺,为了追求类似的口感,非油炸食品反而可能在焙烤过程中选择更高的温度或更长的加热时间,这些都会增加有害物质的产生。

至于非油炸方便面,情况则与膨化食品不同,因为方便面的主要特点是脱水干燥、方便保存,而非酥脆和香味,所以通常热风干燥的温度不会太高(≤120℃),生成的有害物质就会比油炸型方便面更少。不足之处在于,面饼难以形成疏松多孔的结构,泡面时复水时间更长,也就没那么“方便”了。

包装背面的信息更值得关注

人们在选购食品时往往只关注包装正面的标示,查看“油”与“不油”,殊不知包装背面的信息才更值得关注。

首先,需要看配料表。配料表的排序规则是含量越高的成分越靠前,如果发现植物油(或起酥油)这种成分排在前三名以内,那么即使是“非油炸”,热量也会很高。

其次,看食物营养成分表。通常,营养成分表中包含能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠等营养素信息,需优先关注能量、脂肪和钠这三个指标,然后,排在后面第二列的是每份食品中该营养素的含量,第三列是每份该食品中提供的某项营养素占全天所需的百分比。比较同类产品时,优先选择数值更小的。值得提醒的是,有些厂家为了产品热量、脂肪、钠看起来更低,会把“份”设置得不同,有的是30g、有的是40g、有的是52g……其目的就是为了让数据看起来很小。此时,消费者需要进行适当的换算,建议折算成每100g食品中某营养素的含量,再进行横向比较才有意义。

最后,注意规律食用和合理搭配。客观地说,没有绝对意义上的垃圾食品,只有不合理的饮食结构。虽然油炸或非油炸食品都是高脂肪食品,但如果偶尔想获得美味体验,并无不可。只要每个月尽量控制摄入油炸食品在3次以内,每次不要超过100g,就在健康范围之内。与此同时,当天的正餐适度清淡,选择蒸、煮、炖、焖等少盐少油的烹调方式,把脂肪的“配额”给“省”出来,那就能实现美味与健康兼而有之了。

(据《北京日报》)