

提到罐头,许多人因其长保质期和即食特性,便联想到“防腐剂多”,甚至认为它不如新鲜食材健康。确实,罐头食品的保质期往往较长,甚至能存放三五年,这让不少人将其贴上“垃圾食品”的标签。但事实真的如此吗?其实,罐头真的被误解了。

中国多年来稳居全球罐头生产和出口第一大国,产量约占全球的四分之一。罐头不仅能在保留食材营养的同时延长食物的保存时间,甚至在某些情况下,比鲜食更具优势。而它的“保鲜秘诀”并非依赖防腐剂,而是依靠独特的加工工艺和密封技术。

罐头并非没有营养,一般也不含有防腐剂。在如今快节奏的生活中,它是帮我们节约时间、均衡营养的好帮手。低盐、低脂、低糖的优质罐头,还是很不错的食物。

罐头并非“垃圾食品” 营养保留好 储存优势多

罐头真没“防腐剂” 因为根本不需要

《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)已于2025年2月8日正式生效,其中明确规定:罐头类食品中不得使用防腐剂。这一政策不仅标志着我国食品工业技术的飞跃,更打破了人们对罐头食品“防腐剂依赖”的长期误解。

根据国家统计局制定的《国民经济行业分类与代码》,罐头产品主要分为肉禽类罐头、水产品罐头、蔬果罐头、其他罐头食品。它们都有一个共同点,就是保质期很长,大多都是2~3年。

其实这也不奇怪,毕竟罐头被发明的初衷就是为了延长食物保质期。

如今科技发达了,罐头的生产加工也越来越现代化,不需要添加防腐剂便能长久保存的秘密就藏在生产工艺中。

《食品安全国家标准 罐头食品》(GB 7098-2015)中规定:罐头食品是以水果、蔬菜、食用菌、畜禽肉、水产动物等为原料,经加工处理、装罐、密封、加热杀菌等工序加工而成的商业无菌的罐装食品。罐装密封后的半成品必须在2小时内进行杀菌,目前主流方法是热力杀菌,通过调节时间和温度,使热力杀菌的效果达到商业无菌的同时能最大程度保留食品本身营养成分,一般分为低温杀菌和高温杀菌两种。

低温杀菌为80~100℃,又称常压杀菌,时间为10~30分钟,适合于含酸量较高(pH在4.6以下)的水果罐头和部分蔬菜罐头。比如黄桃罐头、菠萝罐头、柑橘罐头等,能使果肉保持完整,口感接近新鲜水果;还有酸黄瓜罐头、番茄酱罐头也需采用低温杀菌。

高温杀菌为105~121℃,又称高压杀菌,时间为20~90分钟,适合于含酸量较少(pH在4.6以上)和非酸性的肉类、水产品及大部分蔬菜罐头。比如午餐肉罐头、红烧肉罐头、沙丁鱼罐头等,甜玉米罐头、青豆罐头、鹰嘴豆罐头等也是高温杀菌,能让食材质地变柔软的同时,保留完整的膳食纤维。

随着食品加工工艺的发展,现在已经有了气调杀菌、微波杀菌等新技术,杀菌时间短、效果好,更有利于保留食物本身的颜色、风味和营养。

经过这样的杀菌处理,微生物根本没有存活的余地。高温杀菌后还需冷却到40℃以下,这时容器内部会形成负压,盖子会密封得更严实,很难打开。整个流程下来,罐头内部没有微生物存活,外面的微生物也进不去,所以就不需要防腐剂了。

罐头也可以很营养 科学对比颠覆认知

罐头保存很久都不会坏,以至于有人认为它不如新鲜食物,没什么营养价值。但其实,同样的保存时间内,在罐体内保存的食品可能比新鲜食物在常温保存下,更有助于保存部分营养素,减少部分营养素的流失。

蔬果类罐头

新鲜蔬果在刚成熟未被采摘的时候营养价值最高,一旦被采摘下来并经过长时间的贮藏和运输之后,营养成分会逐渐流失,比如绿豌豆在采摘后24~48小时,维生素C会损失51%。

而罐头大多是选用新鲜的食物原料直接加工而成,加工过程中蔬果的钾、钙、镁含量并不会因为灭菌处理而下降,膳食纤维也会被保留下来。对热敏感的维生素C和维生素B族虽然损失不少,但在运输和贮藏过程中,营养成分仅会有小部分的流失,维生素C进一步损失往往不超过15%。

美国伊利诺伊大学曾较为全面地比较过新鲜蔬果和罐装蔬果中的营养成分,虽然罐头制作过程中的高温加热会导致一部分维生素C、维生素B的流失,但由于罐头的真空密封隔绝了氧气,明显少于新鲜水果在常温保存的营养流失或冷冻蔬果的营养流失。

此外,罐头一般很少进一步加工,营养流失更少。而新鲜蔬菜大多需要进一步烹调才能食用,烹调过程中会导致维生素C进一步损失15%~55%、维生素B₁进一步损失11%~66%。

咱们平时吃的柑橘罐头,经测定维生素C含量为10~47毫克/100克,新鲜柑橘的维生素C含量通常在20~40毫克/100克,对比下来也没损失多少。

还有大家爱吃的甜玉米罐头,有研究发现,在15℃温度下加热25分钟后,与新鲜甜玉米相比,虽然维生素C损失了25%,但甜玉米的总抗氧化活性显著提高了44%。更令人惊讶的是,其中的阿魏酸(一种抗氧化成分)增加了550%,总酚类物质也提升了54%。

还有研究发现:罐头食品通常富含比新鲜食物更丰富的类胡萝卜素,甚至可能增加其生物利用率,而类胡萝卜素是人体维生素A的重要来源。与新鲜番茄相比,罐装番茄的番茄红素增加,β-胡萝卜素含量更高,可能比新鲜番茄高出50%;美国农业部营养数据库显示,罐装南瓜的β-胡萝卜素和维生素A也都比新鲜南瓜更高。

罐装工艺还被证明可以提高多种豆类品种的蛋白质(>7%)和膳食纤维(>5%)含量,同时还可以减少凝集素的量。

此外,有些水果罐头里会添加维生

素C,目的是抗氧化延长保质期。

肉类罐头

肉类罐头的高温杀菌过程虽然对肉中怕热的维生素B族会造成损失,但对蛋白质和n-3系列不饱和脂肪酸不会有太大影响。下表是新鲜金枪鱼和金枪鱼罐头的营养对比,目前市面上的金枪鱼罐头大多是黄鳍金枪鱼和鲣鱼金枪鱼。

另外,鱼罐头也会保留较多的维生素D。富含维生素D的食物很少,但鲑鱼是常见食物中维生素D含量较为丰富的,为16.1微克/100克,即便是鲑鱼罐头还含有7.3微克/100克,吃100克(约1掌心)就能满足一般成年人维生素D需求量的73%。

美国的一项研究表明:经常吃罐头的人(≥6罐/周)比不经常吃罐头的人(≤2罐/周)食物摄入更丰富,比如水果、蔬菜和富含蛋白质的食物,并且还摄入了更高的钾、钙、膳食纤维等。因此,除了新鲜食品外,营养丰富的罐头食品也可以提高营养摄入和整体饮食质量。

罐头这样吃 更放心

我国中华人民共和国应急管理部发布的《全国基础版家庭应急物资储备建议清单》和《家庭应急计划》中,都推荐罐头作为家庭应急储备食物。

看外观

要想健康吃罐头,首先在选购方面要选正规厂家生产的食品,大家熟悉的品牌更好。除了看保质期外,也要看看罐头的观,避免选择有胖听、生锈、密封不严漏气的罐头。

选择低脂、低钠、低糖

同时也要看看营养成分表的钠、脂肪和糖的含量,选择相对低脂、低钠、低糖的一款。比如金枪鱼罐头,尽量选择水浸工艺的,少选油浸工艺的。不过,油浸工艺罐头中,如果是橄榄油的还可以考虑,能帮我们补充油酸,对心血管健康有益。

根据《预包装食品营养标签通则》的要求:低盐为钠含量≤120mg/100g(固体)或100mL(液体);低糖为碳水化合物(糖)≤5g/100g(固体)或100mL(液体);低脂:脂肪含量≤3g/100g(或1.5g/100mL)。

少喝汤汁

部分盐、糖、脂肪含量高的罐头,如果喜欢就偶尔解解馋,不要经常吃。吃水果罐头的时候要少喝汤汁,减少糖的摄入,也能避免血糖大的波动。

开封后尽快食用

罐头食品一旦开封,就不具备封闭隔菌的优势了,也会像普通食物一样易变质,最好尽快食用,避免二次保存。

(薛庆鑫)

