

读懂食品标签 远离“热量炸弹”

又到了快露肉的季节,减肥被很多人提上了日程。但大家以为的“健康食物”就一定低卡吗?小心这些披着营养外衣的“热量刺客”。它们看似无害,甚至被标榜为减肥好帮手,实则暗藏超高热量,可能让大家越吃越胖。

真正的减肥食物,不需要华丽的包装和广告词。少看广告,多看标签和营养成分表。

这5种食物看似健康实则是“热量炸弹”

果蔬脆片:蔬菜水果的伪装大师

许多人觉得吃果蔬脆片等于补充维生素,殊不知吃它相当于在“喝油”。

苹果、南瓜、香蕉切成薄片后,大部分品牌会采用低温油炸,让水分蒸发的同时吸满油脂。一包100g的混合果蔬脆片,脂肪含量能到30g以上,相当于喝下3大勺油。更扎心的是,维生素C等营养在加工中早已流失。

替代方案:如果想吃蔬果脆,建议选择低温冻干工艺的无添加产品,配料中只有食物本身,没有其他成分。这种工艺营养保存更多,也不会带来油、糖等额外的热量。

粗粮饼干:加了糖油的“伪粗粮”

包装上印着“高纤维”“粗粮”的饼干,仔细看配料表就会发现:粗杂粮可能只排第三位,前两位是小麦粉和植物油。为了掩盖粗糙口感,商家会加大量糖和油。

替代方案:饼干因为工艺需要加油脂热量高,可以选择配料表中只有粗杂粮和水分的粗粮薄脆。

风味酸奶:一杯等于5块方糖

无糖酸奶确实是健康食品,但市面上大多数酸奶为了好喝,早变成了“甜品”。

一盒200g的风味酸奶,普遍加了16~25g糖,大概相当于5块方糖,有的比等量的可乐含糖量还高。

替代方案:如果想买到健康酸奶,需要选择无糖酸奶(只有生牛乳和发酵菌),或者每100g酸奶的碳水化合物含量在10g以下,糖相对少一些。

鲜榨果汁:喝的是糖水,丢的是营养

“喝果汁=吃水果”是最大的误区。

首先,榨汁过程会让水果的营养大量流失。果肉中的膳食纤维被丢弃,而维生素C等营养素在榨取后也会快速流失——根据《鲜榨果汁维生素C损失率分析》的实验结果,在榨汁后,黄瓜汁、芒果汁和橙汁的维生素C分别损失84.11%、58.92%、32.76%。

更值得警惕的是,果汁会让你在不知不觉中摄入过量糖分。一杯300mL的橙汁需要4~5个橙子榨取,含糖量堪比可乐(糖分高达26g),但饱腹感远不如直接吃2个橙子,容易引发热量超标。

此外,失去膳食纤维的“缓冲”作用后,果汁中的糖分会更快被吸收,导致血糖急速上升。这种飙升不仅对糖尿病患者危险,长期还可能增加代谢疾病风险。

替代方案:如果你是很喜欢喝果汁的人,可以把水果用机器打碎不去渣,这样膳食纤维损失会有所降低,在打碎的过程中还可以加一些柠檬汁,保护维生素C。不过建议大家还是多吃新鲜的水果。

响铃卷:火锅里的“吸油大户”

豆制品听起来很健康?响铃卷(腐竹卷)是涮火锅或麻辣烫的食材,豆香十足,酥脆绵密,深受吃货们的喜爱。之所以这么好吃,是因为这是油炸的豆制品。经过油炸后,脂肪含量轻轻松松超过70%。更可怕的是,它在麻辣锅底里一煮,能吸满牛油和红油。

替代方案:用豆皮代替响铃卷,蛋白质高、脂肪低,还不会那么吸油。

三种“健康”标签可能都是商家的文字游戏

“0脂肪”≠低热量

很多人看到“0脂肪”就以为是低热量食品,这其实是个常见的认知误区。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)要求,只要每100mL或100g的食物中,脂肪含量低于0.5g,就可以声称“无脂肪”,但这并不等同于低热量。

一般“0脂肪”这类食物有两种情况:一类是食物的属性本身就是低脂肪或0脂肪的,比如饮料中一般没有额外添加油脂,肯定是0脂肪。但是,食物的热量不仅来自脂肪,如果蛋白质或碳水化合物(包括糖)多了,热量也会高。比如果汁,虽然0脂肪,但糖分带来的热量也不容小觑。

另一类是因为工艺改进或者低脂原料确实把脂肪含量降下来了。但为了弥补口感缺失,一些产品会添加糖、淀粉、增稠剂等来提升口感,反而可能增加总热量。

避坑技巧:0脂肪的产品,要重点看看营养成分表,看看碳水化合物和能量分别多少。同类型里选择糖少、能量低的,避免其他成分调味而额外增加热量。

“0蔗糖”≠无糖

根据《预包装食品营养标签通则》,只有每100mL糖含量≤0.5g才能标注“无糖”。但市面上很多产品打着“0蔗糖”的旗号,实际上却添加了其他形式的糖——蜂蜜、果汁、果

葡糖浆、葡萄糖、麦芽糖等,这些本质上还是糖。

避坑技巧:看到“0蔗糖”先翻配料表,警惕这些“糖替身”:果葡糖浆、麦芽糖浆、浓缩果汁、蜂蜜、葡萄糖等。

“非油炸”≠油少

非油炸薯片听起来仿佛比油炸的油含量少得多。其实它们只是换了个加工方式:由油炸变成了喷油烘干或者刷油烘烤,油的用量也不少。

以非油炸薯片为例,用热风干燥替代油炸,看似低脂,但为了保持酥脆度,加工时也要喷不少的油。从下面油炸薯片和非油炸薯片的脂肪含量对比来看,非油炸工艺的脂肪含量并没有比油炸的低多少。

避坑技巧:看营养成分表的脂肪含量,一定要注意单位,对比时统一成每100g的含量。(李纯)

避开陷阱的实用技巧

解剖配料表

看配料表顺序:配料按含量从高到低排列,含量越高,排得越靠前。如果白砂糖、植物油排在前三,一般能量低不到哪儿去。

警惕“等”字玄机:某全麦面包写着“小麦粉、全麦粉等”,全麦粉含量可能很少,只是用来让名字看起来顺理成章。

认识糖和油的马甲:果葡糖浆、麦芽糊精、浓缩果汁……都是糖的变形;代可可脂、麦淇淋、植脂末等都是油的隐藏款。

如果说配料表看到的是食品组成,那么营养成分表了解的就是食物对大家的价值。

学会看营养成分表

先看“每份”还是“每100g”:某进口麦片标注“每份(30g)含糖5g”,换算成100g就是16.7g,比可乐还高。

最核心是看能量:决定一个食物长不长肉,能量数值是最直观的判断。营养成分表中的能量单位是千焦(kJ),在和需求对比时,需要除以4(更精确的是4.184),就可以知道是多少千卡了。

盯紧脂肪和糖:能量的来源有脂肪、糖和蛋白质等,任何一个高了都可能会让能量变高。有的产品能量低,但过高的脂肪和糖绝对不是好事儿。同样的能量,蛋白质含量高,脂肪和糖低的会更有利于健康和减重(针对健康人群)。